www.formsante.com.tr

formsanté

Sayı:2018/12 Aralık-Ocak Fiyatı 10TL

ISSN 1300-5618

9 771300 561003

KKTC: 12 TL

Artık daha olgun daha güçlü

MERVE BOLUĞUR

İLİŞKİYİ BİTİREN HATALAR

Test edin!

Tiroit riskiniz var mı?

HAYATA KARŞI POLYANNA OLMALI MI?

Yüzünüze

DOĞAL TARİFLERLE *NEM DETOKSU YAPIN*

SIKI BACAKLAR

İÇİN EVDE YAPILACAK EGZERSİZLER

SPOR YAPARKEN BU DİYET LİSTESİNİ UYGULAYIN!

ESTETİKSİZ GÖĞÜS BÜYÜTEN YÖNTEM

Aquafilling

HOW IT WORKS | TÜRKİYE'DE

POPULAR SCIENCE TÜRKİYE EKİBİNDEN YENİ BİR DERGİ

BİLİM VE TEKNOLOJİNİN DÜNÜ, BUGÜNÜ VE GELECEĞİ

“İngiltere’nin en çok okunan bilim ve teknoloji dergisi”

İLK SAYI BAYİLERDE

TEKNOLOJİ

Modern mühendisliğin sunduğu en harika olanaklar ve icatlar

ÇEVRE

Gezegenimizin doğası mercek altında

BİLİM

Çağdaş dünyanın dikkat çeken bilimsel uygulamaları

ULAŞIM

Kara, hava ve deniz yolculuklarındaki en yeni gelişmeler

UZAY

Güneş sistemi içindeki keşiflerden derin uzaya...

TARİH

Geçmişte yaşanan pek çok gizeme dair cevaplar

DETAYLI BİLGİ İÇİN TIKLAYIN

DOĞAN BURDA DERGİ

TAKİP EDİN howitworks.com.tr howitworksturkiye @howitworksturkiye

facebook
facebook.com/lovasleep

twitter
twitter.com/lovasleep

Instagram
instagram.com/lova_sleep

YouTube
youtube.com/lovasleep

444 34 87

www.lovasleep.com

DOĞTAS Kelebek Lova Sleep, Doğtaş-Kelebek Mobilya'nın tescilli markasıdır.

lova
sleep

formsanté

YAYINCI
DOĞAN BURDA DERGİ
YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI
Cem M. Başar
YAYIN YÖNETİM DANIŞMANI Ferhan Kaya Poroy
fkaya-danisman@doganburda.com
YAYIN YÖNETMENİ Ruken Akbay Gürtaş *(Sorumlu)*
rakbay@doganburda.com
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Deran Çetinsaraç
dcetinsarac@doganburda.com
SAYFA TASARIMI Selver Ekicigil
ETKİNLİK VE PROJE DİREKTÖRÜ Ali Erman İleri
MARKA MÜDÜRÜ Arzu Sözeri
asozeri@doganburda.com
HABER EDİTÖRÜ Ayşegül Uyanık Örnekal
auyanik@doganburda.com
KATKIDA BULUNANLAR
Elif Gürsoy, Aytaç Özkardaş Gozzi,
Koray Gökkaya, Ozan Kutsal

ANKARA TEMSİLCİSİ Erdal İpekeşen
***Tel:** 0312 207 00 71*
YÖNETİM
TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ M. Rauf Ateş
SATIŞ VE DAĞITIM DİREKTÖRÜ Egemen Erkorol
FİNANS DİREKTÖRÜ Didem Kurucu
ÜRETİM PLANLAMA DİREKTÖRÜ Yakup Kurtulmuş
REKLAM
GRUP BAŞKANI Nisa Aslı Erten Çokça
GRUP BAŞKAN YARDIMCISI Seda Erdoğan Dal
SATIŞ MÜDÜRÜ İpek Tunalı
TEKNİK MÜDÜR Ayfer Kaygun Buka
Tel: 0212 336 53 61-62

REZERVASYON
Tel: 0212 336 53 00-57-59 Faks: 0212 336 53 92-93
ANKARA REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ
Beliz Balıbey Tel: 0312 207 00 72-73
REKLAM HEDEF SAYFALAR
Tel: 0212 336 53 70 Faks: 0212 336 53 91
REKLAM BÖLGELER SATIŞ MÜDÜRÜ
Dilek Ünlü Tel: 0212 336 53 72 Faks: 0212 336 53 91

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ

ALMANYA
Michael Neuwirth
T. +49 89 9250 3629
michael.neuwirth@burda.com
AVUSTURYA / İSVİÇRE
Christina Bresler
T. +43 1 230 60 30 50
Christina.Bresler@burda.com
FRANSA/LUKSEMBURG /
BELÇİKA /HOLLANDA
Marion Badolle-Feick
T. +33 1 72 71 25 24
marion.badolle-feick@burda.com
İNGİLTERE /İRLANDA
Jeannine Soeldner
T. +44 20 3440 5832
jeannine.soeldner@burda.com
ABD/KANADA/MEKSİKA
Salvatore Zammuto
T. +1 212 884 48 24
salvatore.zammuto@burda.com
YUNANİSTAN /PORTEKİZ /
İSPANYA/HİNDİSTAN /ASYA
Jessica Loose
T. +49 89 92 50 2468
jessica.loose@burda.com
İSKANDİNAV ÜLKELERİ
Ulrik Brostrom
T. +45 2328 9769
ubr@jbmedia.dk

YÖNETİM YERİ
Kuştepe Mah. Mecidiyeköy Yolu Cad. No:12 Trump Towers Kule 2
Kat:21-22-23 34387 Şişli-İstanbul Tel: 0212 410 32 00
Faks: 0212 410 35 81
BASKI: *Bilnet Matbaacılık Ve Yayıncılık A.Ş.*
Dudullu Organize San. Bölgesi I.Cad. No:16 Ümraniye-İstanbul
Tel: 444 44 03 · Fax: (0216) 365 99 07-08 · www.bilnet.net.tr
Sertifika No: 31345
DAĞITIM: *Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.*
DB OKUR HİZMETLERİ HATTI: *0212 478 0 300*
okurhizmetleri@doganburda.com
FIPP *üyesidir*
DB ABONE HİZMETLERİ HATTI:
(0 212) 478 0 300 Faks: (0 212) 410 35 12 - 13
abone@doganburda.com - www.doganburda.com
Her gün saat 09:00 - 22:00 arasında hizmet verilmektedir.
Formsanté dergisi Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Formsanté dergisinin isim ve yayın hakkı Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

EDİTÖR

Ruken Akbay Gürtaş *rakbay@doganburda.com*

Hedeflerinize inanın

Yeni umutlar yeşertin

➜ Yepyeni bir yıla girmenin heyecanı ile yüzlerce önerinin yer aldığı bir sayı hazırladık sizler için. Hem beslenme hem de egzersiz rutininizde yapacağınız değişiklikler ile 2019'a daha formda, daha sağlıklı bir giriş yapabilirsiniz. Tabii ki bu hedefleri sadece birkaç ayla sınırlı tutmamak gerekiyor. Tüm bir yıla yayılan programların, alışkanlık haline getirilen egzersiz programlarının hayat kalitenizi yükselttiğini sizler de çok iyi biliyorsunuz. Hadi o halde, vakit kaybetmeden iş başına!

➜ Bu ay sizlere not defterleri hediye ediyoruz. Hedeflerinizi, programlarınızı sık sık yazın. Siz yazdıkça, onlar çoğaldıkça gerçekleştirmek çok daha kolay olacak. Bu önerimize güvenin, planlı yaşamanın faydasını göreceksiniz.

➜ Geçtiğimiz ay dostlarımızla buluştuk. Dokuzuncu kez Formsanté Weekend yapmanın keyfini ve gururunu yaşadık. Keyifli kareler sayfa 56'da sizleri bekliyor. Bizi yalnız bırakmayan tüm dostlarımıza tekrar teşekkür ederiz.

➜ Elinizde tuttuğunuz dergimizi aralık ve ocak sayımız olarak hazırladık. Keyifle okuyabilirsiniz. Şubat ayında tekrar görüşmek üzere...

Ruken Akbay Gürtaş

formsanté

İÇİNDEKİLER

ARALIK
OCAK
2019

Bu ay kapakta

Diyet | 20
Sporculara özel diyetle tanışma zamanı

Fitness| 26
Sıkı bacaklar için harekete geçin

Röportaj | 32
Merve Boluğur ile oyunculuk, yaşam, güzellik ve spor üzerine...

Bakım | 48
Cildinizi nemlendirmenin doğal yolları

Estetik | 54
Küçük dokunuşlar ile büyük değişimler

İlişki | 64
Yaptığınız hatalar ilişkinizi bitirmesin

Test | 80
Hipotiroidi hakkındaki bilgilerinizi sınayın

Psikoloji | 84
Mutluluk oyunu, ruh sağlığınızı bozmasın!

KAPAK FOTOĞRAFI **MURAT SARGIN**

13

Güzel Görün

Makyaj | 13
Makyajın vazgeçilmezi: Allık

Makyaj | 15
Dudaklara renk geliyor

Bakım | 46
Soğuktan kuruyan ellere nem takviyesi

Güzellik | 52
Saç dünyasında neler oluyor?

20

15

Her ay

AJANDA→ 6 **FİTNESS RAPORU**→ 8
VİTAMİN RAPORU→ 10 **YENİLER**→ 12
BESLENME RAPORU→ 14 **SAĞLIK RAPORU**→ 16
BİZE SORUN→ 94 **KÜLTÜR SANAT**→ 98

Fit Ol

Ayın egzersizi | 19
Smash boxing'i duydunuz mu?

Moda | 38
Şişme montlarla hem ısının, hem trendi yakalayın

Koşu | 72
Koşu Koçu Mehmet Çetin, yeni projesini anlatıyor

Deneyim | 74
Siz hiç engebeli arazide maraton koştunuz mu?

İyi Yaşa

Sağlık | 76
Sinüzit kabusunuz olmasın

Sağlık | 78
Yakın ve uzak görüş sorunlarına lazerli tedavi

Röportaj | 82
Victoria's Secret meleklerinden Stella Maxwell, ünlü şov öncesi egzersiz rutinini Formsanté ile paylaştı

Yemek | 88
Davet sofraları için tek lokmalık lezzetler

ARALIK
OCAK

AJANDA

Seçenek çok. Siz ne yapmak istediğinize karar verdiniz mi?

Kullanın

İyi hissetmenin yolları
Mutluluk Ajandası

↬ İçeriği tüm yıl boyunca iyi hissetmenize yardımcı olan işaretlerle dolu. Her sayfada yer alan işaretleri takip ederek daha iyi hissetmek için gerekli olan becerilerinizi geliştirebiliyorsunuz. Bilimsel altyapı ile bir psikolog tarafından hazırlanan "Mutluluk Ajandası", yaşamda hep mutlu olmak mümkün olmasa da iyi hissetmek için neler yapabileceğinizle ilgili önerilerde bulunuyor. Yeni yılda sevdiklerinize mutlu bir yıl dilerken hediye edebileceğiniz farklı ve faydalı bir yılbaşı hediyesi alternatifi de olabilir.

Tazelenin

Yeni yıla hazırlık
Çukurcuma Hamamı

↬ **Eski ve unutulmaya yüz tutmuş hamam kültürünü, günümüz genç kuşaklarına tanıtıp, onlara hamam alışkanlığını kazandırmayı misyon edinmiş olan Çukurcuma Hamamı'nda Ayvalık'ın zeytinliklerinden elde edilen özel ürünler tenin doğal nemini koruyup, sağlıkla ışıldamasını da sağlıyor. Bu ürünler "Geleneksel Türk Hamamı, Valide Sultan Hamamı, Süreyya Rüyası" gibi farklı bakım seçeneklerinde kullanılıyor.**

Görün

Çağdaş Çiçekler Sergisi
Tasarım Parkı

↬ Tasarım Parkı ve online sanat platformu Sanat365 "Geçmişten bugüne çiçek" başlığı altında özel bir sergiye imza atıyor. Küratörlüğünü Şanel Şan Sevinç'in üstlendiği "Contemporary Flowers" isimli sergide sanatçılar, "Çiçek sizin sanatınızın öğesi olsa nasıl yansıtırdınız?" sorusuna cevap veriyor. 5-19 Aralık tarihleri arasında Sanat365 organizasyonuyla Tasarım Parkı'nda izlenebilecek sergide, yedi sanatçı yer alıyor. Sergiye Bigflowerz Nilay Sarıca tarafından özel olarak hazırlanmış dev çiçekler de eşlik ediyor.

Yenilenin

Magiclight ile taze bir cilt
Dc Pharma

↬ **Cilt yenileme yöntemi olarak bilinen Magiclight, leke tedavisinin yanı sıra yaşlanma belirtilerini geciktirmek, cildi tazelemek, cildin gençlik halini korumak için de kullanılıyor. Magiclight diğer lazer sistemlerinden farklı olarak cildin yüzeyinde doku kaybına neden olmuyor ve eski sistemlere göre daha hızlı bir iyileşme sağlıyor. Magiclight yöntemi Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrah Op. Dr. Gökhan Haytoğlu'nun kliniğinde uygulanabiliyor.**

Gidin

Anne ve anne adayları Mammashow'a...
İstanbul Fuar Merkezi CNR Expo Hall 1

↬ 'Anneliğe Dair Her Şey' mottosuyla 9-12 Ocak 2019 tarihleri arasında düzenlenecek Mammashow'da, yenidoğan ve bebek alışverişine dair her şeyi bulabilirsiniz. Sektördeki en prestijli markaların fuara özel fiyatlarıyla alışveriş imkanı ve yüzlerce markanın hediye, indirim fırsatları da olacak.

Mammashow, anne ve anne adaylarının hayatlarını kolaylaştırırken, minik misafirler için eğitici ve eğlendirici etkinlikler de yer alacak.

İzleyin

Leyla'nın Evi
Kadıköy Halk Eğitim Merkezi

↬ **Zülfü Livaneli'nin romanından uyarlanan ve dokuz yıldır, 900 oyun boyunca kapalı gişe oynanan "Leyla'nın Evi", Nedim Saban'ın yenilenen yorumuyla Kadıköy Halk Eğitim Merkezi sahnesinde sevenleri ile buluşuyor... Yer yer bir hayatta kalma mücadelesi, yer yer bir dostluk hikayesi, yer yer de bir müzikal düete dönüşen oyunda Leyla rolünü, usta sanatçı Celile Toyon canlandırıyor.**

PLANTUS

Fitoterapi. Doğanın laboratuvarından.

Bütüncül formülle hazırlanan Plantus ürünleri, içerisinde yer alan bitki ekstraktları ile vücudun dengede kalmasını sağlar.

YENİ

Sadece Eczanelerde

Bitkisel Besin Takviyesi

www.plantus.com.tr

/plantusturkiye

444 54 70

FİTNESS Raporu

DOĞRU MU YANLIŞ MI?

Fitness konusunda birçok şehir efsanesi ortalıkta dolaşıyor. İnternette ya da spor salonlarında herkes kendince önerilerde bulunuyor. MACFit Özdilek eğitmeni Umut Yanılmaz, "Bunların birçoğu yanlış ve bu şekilde çalışanlar sakatlık riskiyle karşı karşıya kalıyor" diyerek doğru bilinen yanlışları şöyle sıralıyor:

✓ **Her gün 100 mekik çekersen karın yağlarından kurtulabilirsin:** Bölgesel olarak kas geliştirilebilir ancak bölgesel yağlanmadan kurtulmak pek mümkün olmayabilir. Her gün 100 mekik çekmek, sırt ağrılarına ve kronik bel problemlerine yol açabilir.

✓ **Daha fazla protein, daha fazla kas demektir:** Kas büyümesi, antrenman ve yenilenmenin bir sonucudur. Daha fazla protein almak, kasların otomatik olarak gelişmesini sağlamaz.

✓ **Kardiyoda 12. dakikadan itibaren vücut yağ yakmaya başlar:** Aslında kardiyo yapmaya başladıktan sonra vücut hem karbonhidrat, hem de yağ yakar. İlk olarak karbonhidrat yakımına başlayan vücut, egzersiz süresinin uzamasıyla yağ yakımına başlar. Vücuttaki yağ yakma süresi yaşa, cinsiyete, antrenman geçmişine ve vücut tipine göre değişiklik gösterir.

✓ **Ağırlık kaldırmak yağları kasa dönüştürür:** Yağ, kasa dönüşen bir şey değildir. Yağ ve kas, fizyolojik olarak çok farklı dokulara sahip. Ağırlık kaldırmak, yağlı bölgelerde kas oranının artmasına yardımcı olur. Yağ yakmanın en iyi yolu, sağlıklı bir beslenme planı ve düzenli egzersiz yapmaktan geçer.

✓ **Ağırlık çalışmaları erkeklere göredir:** Testosteron hormonu, kas gelişimini etkiler ve kadınlar bu hormonu erkeklerden daha az üretir. Kadınların kasları, erkeklerinki kadar gelişmese de kendi metabolizmalarına göre güçlenebilir ve daha çekici hatlara kavuşmalarını sağlayabilir. Kasları güçlendirmede ağırlık çalışmaları çok etkili bir yöntemdir ve cinsiyetle hiçbir ilgisi yoktur.

Seçtik

Her adımda enerji patlaması

Puma'nın Ignite ve Nrgy teknolojilerini bir araya getirdiği yeni koşu ayakkabısı Hybrid Rocket, her adımda enerji patlaması yaşatıyor. Koşu esnasında ilk görevi üstlenen Ignite köpüğü darbeye karşı anında tepki veriyor ve anlık enerji geri dönüşümü sağlıyor. Yastıklama için devreye giren Nrgy tanecikleri ise enerjiyi tutuyor, parmak ucunda oluşan itiş alanıyla uzun süren koşular için konfor sunuyor. Performansının yanı sıra tarzıyla da göz dolduran Hybrid Rocket, evoKnit üst tabanı sayesinde bir çorap kadar rahat.

₺709,90

DOĞAL OLARAK DAHA FİT

Kanada'da yapılan bir araştırma, söz konusu "egzersize adaptasyon" olduğunda kadınların erkeklerden daha üstün olduğunu ortaya koyuyor. Araştırma kapsamında vücut kitle indeksi benzer olan dokuz kadın ile dokuz erkek koşu bandında sınanmış ve maksimum kalp atış hızları yüzde 80'e varıncaya kadar koşu bandının eğim ve hızı arttırılmış. Erkekler için egzersize adaptasyon 42 saniye alırken, kadınlar için bu süre 30 saniye (yaklaşık yüzde 30 daha hızlı) olarak belirlenmiş. Araştırmada ayrıca, kadınların oksijeni vücut dokularına taşımakta daha iyi olduğu gözlenmiş.

Herbal Essences bio:renew

Saçlarını Canlandır

%90 DOĞAL KÖKEN**

İNGİLTERE'NİN DOĞADAN İLHAM ALAN 1 NUMARALI MARKASI*

Şimdi Türkiye'de!

FAS ARGAN YAĞIYLA ONARICI***
Yıpranmış saçları onarır***, pürüzsüz bir yumuşaklık sağlar.

BEYAZ ÇİLEK & TATLI NANEYLE AKINDIRICI
Derinlemesine temizler ve ışıl ışıl parlatır.

HİNDİSTAN CEVİZİ SÜTÜYLE NEMLENDİRİCİ
Yoğun nem terapisiyle ipeksi yumuşaklık sağlar.

ALTIN MORİNGA YAĞIYLA YUMUŞAKLIK
Yıpranmış bölgeleri capcanlı bir hale getirir, pürüzsüzlük sağlar.

ÇARKIFELEK ÇİÇEĞİ & PİRİNÇ SÜTÜYLE BESLEYİCİ
Derinlemesine besler, yıpranmalara karşı korur.

* Satış verilerine göre P&G hesaplaması, IRI Ticari Panel Mayıs 2017-Nisan 2018 ** Saflaştırılmış su ve sınırlı işlem görmüş doğal kökenli bileşen maddeleri *** Şekillendirmeden kaynaklanan yıpranma.

P&G

Fazlası zarar

Uzmanlar, fazla vitamin tüketiminin vücuda zarar verdiği uyarısında bulunuyor. Dr. Güzin Oğuz, "Takviyeler, yeterli besin aldığınızdan emin olmanız için iyi bir yol. Ancak çok fazla alınması durumunda birçok vitamin ve mineral vücut için zehirli olabiliyor. Fazla alınan A vitamini mide bulantısı, kusma ve karaciğer hasarı oluşturabiliyor. Çok fazla D vitamini alımı ise zayıflığa, kalp ritim problemlerine ve baş dönmesine yol açıyor. Vücut; A, D, E, K vitaminleri ile demiri depoladığından, fazlası organlarda ve dokularda birikerek böbreklere, karaciğere, kalbe ve beyne zarar verebiliyor" diyor.

VİTAMİN Raporu

Riski azaltın

Ispanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzelerde, lutein ve zeaksantin gibi antioksidanlardan oldukça fazla bulunuyor. Bunlardan zengin bir beslenme düzenine sahip kadınlarda, meme kanseri görülme sıklığının yüzde 16 daha az olduğu belirtiliyor. Lahana ve kuşkonmaz da ıspanak kadar önemli antioksidan bileşenlerine sahip. Beslenme ve Diyet Uzmanı Özge Öçal, meme kanseriyle mücadelede ayrı bir önemi olan ıspanağın sıklıkla tüketilmesini öneriyor.

Sihirli yumurta

Herkes sağlıklı ve genç bir cilde sahip olmak istiyor ama bakım ürünleri tek başına yeterli geliyor mu? Dermatoloji Uzmanı Hüseyin Hira, "Sağlıklı cilde giden yol mideden geçer" diyerek, mucizevi bir besin olan yumurtanın önemine dikkat çekiyor: "Mükemmel bir cilt dostu, olağanüstü güçlü bir protein, vitamin ve mineral kaynağı... Kaliteli bir protein kaynağı olmasıyla hücre yenilenmesine, derinin temel yapısını oluşturan kolajen ve elastin üretimine yardımcı oluyor. Zengin biotin ve B12 içeriği ile deri kalitesini arttırırken, saçları destekliyor ve sağlıklı tırnak görünümüne katkıda bulunuyor."

Eksikliğinde neler oluyor?

Son bilimsel çalışmalarda, D vitamini eksikliğinin; tümör oluşumuna, kalp-damar hastalıklarına, diyabete, enfeksiyona eğilime ve depresyona yol açtığı belirtiliyor. Ayrıca tıbbi yayınlarda, bu vitaminin immünolojik toleransta önemli bir rolü olduğu öne sürülüyor. Dr. Öğr. Üyesi Barış Gündoğdu, D vitamini eksikliğinin bağ dokusu hastalıklarına yatkınlığı arttırdığını ve bu türden tanı alan hastalarda eklem ağrılarının şiddetlendiğini söylüyor.

Seahira
'Sihirli Dokunuş'

İNDİRİM
seahira.com' da!

VERSACE BRIGHT CRYSTAL
KADIN EDT 90ML
440,01 TL

BRITNEY SPEARS MIDNIGHT
FANTASY EDP 100 ML
195,00 TL

EDA TAŞPINAR BODY MIST
ROSE AMBER 200 ML
22,73 TL

NOTE DEEP BLACK MAS
CARA BLACK
27,11 TL

PADDY, PLATFORM
İNCE TOPUK ABİYE ÇUPRA
BAYAN KOT AYAKKABI
69,90 TL

SKIN CHEMISTS ADV.
CAVIAR EYE SERUM 15 ML
423,80 TL

GAP IMAGINE KADIN EDT
PARFÜM 100 ML
130,01 TL

NOTE 5 Lİ FAR 104
33,13 TL

CACHAREL AMOR AMOR
KADIN EDT 30ML
111,80 TL

Müşteri Hizmetleri: 0850 346 92 85 | WhatsApp Destek Hattı: 0532 057 00 89

Hazırlayan **Elif Gürsoy**

ALIŞVERİŞ

Makyaj

1 Kiko Milano Sparkling Holiday Baked Powder pudra, **₺99,95** **2** Revolution SophX Extra Spice Far Paleti, **₺99** **3** Sephora Collection 6'lı Mini Cream Lip Stain ruj seti, **₺69,90** **4** Max Factor Lash Crown maskara, **₺39,90** **5** Rimmel London Match Fix & Go Spray makyaj sabitleyici, **₺39,90** **6** Maybelline New York Hyper Precise All Day eyeliner, **₺33,99**

Saç

1 Elidor saç parfümü, **₺29,90**
2 Phyto Phytokératine Extrême şampuan, **₺109**
3 Toni&Guy Volume Plumping Mousse hacim verici köpük, **₺40**
4 Ogx Biotin&Collagen saç bakım kremi, **₺59.90**
5 L'Occitane AromachologieIntense Repairing onarıcı saç maskesi 200 ml, **₺167**

Parfüm

1 Avon Incandessence Lotus EDP 50 ml, **₺54,95**
2 LR Guido Maria Kretschmer 50 ml, **₺145,90**
3 Michael Kors Turquoise EDP 50 ml, **₺250**
4 Nuxe Prodigieux Le Parfum 50 ml, **₺195**
5 Yves Rocher Mon Evidence EDP 50 ml, **₺225**

IŞILTI KATAN DETOKS

Cildin gençleşmesini harekete geçiren süreçlerin en önemlisi gece meydana geliyor. Uykudaki ilk üç saat, Kore'de "altın saatler" olarak adlandırılıyor ve cildin derinlemesine bakımını sağlamak için fırsat sunuyor. Jowaé Laboratuvarları, antioksidan etkili lumifenol ve siyah çay özlerini bir araya getirerek, gece konsantresini yarattı. Koreli kadınların pürüzsüz ciltlerinden esinlenerek hazırlanan gece serumu, cildi uykuda detoks etkisi altında tutuyor ve dokusunu eşitleyerek leke oluşumuna karşı bariyer oluşturuyor.

Jowaé koyu leke karşıtı bakım sunan gençlik konsantresi, ₺159

DERİN TEMİZLİK

Tüm ciltler için glikolik asit içeren peeling etkili günlük temizleyici Dermaceutic Foamer, iki farklı tipiyle cilt yüzeyindeki kalıntıları ve ölü hücreleri temizleyerek, cildin arınmasına yardımcı oluyor. Cilde ipeksi ve ışıltılı bir görünüm sağlıyor, gözeneklerin sıkılaşmasını destekliyor. İçeriğindeki glikolik asit, kalıntıları ve ölü hücreleri ciltten uzaklaştırıp hidroskopik tabakaya nüfuz ediyor. Hindistan cevizi yağı ve enoksolon bileşimi ile cildi rahatlatıyor, dolaşımı harekete geçirmeye yardımcı oluyor.

Dermaceutic Foamer15 peeling etkili günlük temizleyici, ₺204

Yeni yıla ışıltı katacak allıklar

Sizce de yeni yıl, iddialı ve ışıltılı bir başlangıcı hak etmiyor mu? Bu başlangıcı bizim gibi en dikkat çekici şekilde yapmak istiyorsanız, işe makyaj stilinizden başlayın. Farklı ton ve dokulardaki ışıltı katan allıklar doğru makyaj konusunda size yol gösterecek... **Elif Gürsoy**

DOĞAL VE BELİRGİN

Yeni yılda da makyajınızı sade ve uçuk tonlarla tamamlamak isteyenlerdenseniz, yanaklarınızda hafif ışıltılı dokunuşlarla doğal bir güzellik yakalayabilirsiniz.

Elf Baked Highlighter allık, ₺59,90

SEDEFLİ DOKU

İpeksi yumuşaklığıyla parlak bir bitişe sahip bu allık, kadifemsi formülünün yanı sıra istediğiniz ölçüde ışıltıyı yakalamanıza olanak sağlıyor.

Erdem for Nars Strange Flowers allık, ₺140

SEMPATİK İFADE

Cildin gün boyu kusursuz görünmesine yardımcı olan Deborah Milano Hi-Tech allık, N°63 Apricot ve N°64 Rose isimli şeftali ve pembe tonlarındaki renk seçeneklerini, tercihini doğallıktan yana kullananların beğenisine sunuyor.

Deborah Milano Hi-Tech N°63 Apricot allık, ₺46,90

ŞİRİN PEMBE

Doğal tonu ve uzun süre kalıcılığıyla tüm cilt tiplerine uyum sağlıyor. Solgun teninize koleksiyonda yer alan turuncu ve pembe tonlarıyla veda edebilirsiniz.

Sephora Collection Colorful Blush allık, ₺54,90

IŞILTILI GÜZELLİK

Yüzde 100 saf Argan yağı ve egzotik içerikleri ile cildinizi canlı, doğal ve aydınlık bir görünüme kavuşturuyor. Besleyici yapısı sayesinde cildinize uzun süreli nem ve ışıltılı kazandırıyor.

Physicians Formula Argan Wear Rose allık, ₺82

UYUMLU TONLAR

İpeksi dokusu ve makyajınıza uygun renkleriyle, yanaklarınıza canlılık ve parlaklık kazandırıyor. Gün boyu kalıcılık sağlıyor.

Golden Rose Terracotta Blush On sedefli allık, ₺44,91

BESLENME Raporu

"Araştırmalara göre günde dört fincan çay içenlerde, strese neden olan kortizol hormonu seviyesi daha düşük olurken, kalp krizi ve diyabet riski de azalıyor."

Süt ürünleri nasıl saklanmalı?

Peynir, yoğurt, tereyağı, kefir gibi süt ürünlerinin doğru koşullarda muhafaza edilmesi büyük önem taşıyor. Kaya Çiftliği'nden Gıda Mühendisi Derya Kaya Bulut, süt ürünlerinin raf ömürlerinin değişiklik gösterebileceğini örneğin, kaşar peynirin raf ömrünün altı ay iken tereyağı için bu sürenin üç-altı ay arasında değiştiğini söylüyor: "Soğuk-sıcak gören ürünler daha çabuk bozuluyor. Bu sebeple yoğurdu ya da peyniri sofrada bekletip, tekrar buzdolabına koymak yerine kullanılacak miktarda ürünün buzdolabından çıkartılması gerekiyor. Aksi takdirde ürünün ömrü azalıp, aroması ve yapısı bozuluyor. Tüm süt ürünlerinin soğuk zincir kırılmadan, 4-6 derece arasında muhafaza edilmesi önem taşıyor. Ayrıca saklama kapları ile poşetlerinin gıdaya uygun ve sertifikalı olmasına dikkat etmek gerekiyor."

HAFTADA İKİ GÜN

Kalbi yaşlandıran en önemli faktörlerden biri de sağlıksız beslenme. Uzman Diyetisyen Nilay Keçeci Arpacı, kalp dostu birçok besin bulunduğunu, baklagiller arasında ise nohutun başı çektiğini belirterek, "Nohut; kompleks karbonhidratlar ve posadan zengin bitkisel protein kaynağı olarak öne çıkıyor. Haftada en az iki kez tüketilmesi gereken baklagiller grubunda yer alan nohut; yağ, doymuş yağ ve kolesterolden fakir olmasıyla kolesterolü düşürücü etki gösteriyor" diyor.

HEM EKONOMİK HEM SAĞLIKLI

Kar soğukları yaklaşırken, son hazırlıklar da tüm hızıyla devam ediyor. Bunların başında da konserveler geliyor. Memorial Şişli Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Dyt. Rumeysa Çelik, ev yapımı ürünleri tüketmenin hem ekonomik hem de sağlıklı olduğunu ancak yaparken dikkatli olmak gerektiğini belirterek, "Evde konserve yaparken; sebze-meyvelerin taze olmasına ve ortalama 15-20 dakika kaynatılmasına, mutlaka ısıya dayanıklı cam kullanmaya dikkat etmek gerekiyor" diyor.

Büyülü, çekici ve cazibeli...

Kış mevsimi ile soğuyan havaya, soğudukça koyulaşan makyaj tonlarına uyum sağlamaya başladık bile! Baharın ve yazın uçuk tonları, yerini şimdilerde kırmızı, bordo gibi iddialı ve çarpıcı renklere bırakıyor. Yeni yılda oklar kırmızı ve tonlarını gösterecek... Peki sizin bu yılki tercihiniz aşağıdakilerden hangisi olacak?

Elif Gürsoy

BORDO AŞKINA

Minimal, lüks, etkileyici ve cesur kelimelerinin altını çizen Shiseido, Lacquer Ink Lip Shine ile iddiasını arttırıyor. Yüksek renk pigmentli ruj, dudakta kuru ve yapışkan bir his bırakmıyor.

Shiseido Lacquer Ink Lip Shine ruj, ₺195

MAT TUTKUSU

Advanced True Vision teknolojisi ile geliştirilen özel formül, yüksek pigmentli renkleri, pudra içeren dokusuyla birleştirerek saatlerce dudağınızda sürdüğünüz ilk andaki gibi durmasını sağlıyor.

Estée Lauder Pure Color Love kırmızı ruj, ₺98,10

PÜRÜZSÜZ HİS

Hem zenginleştirilmiş nemlendiriciler hem de içeriğindeki C ve E vitaminleriyle dudaklarda kremsi, pürüzsüz his bırakıyor. Dudaklarınıza rengi eşit olarak dağıtıyor ve gün boyu kalıcılığını koruyor.

Revlon Super Lustrous Lipstick Pure Red Matte, ₺34,90

SATENİMSİ DOKU

Kremsi formülüyle dudaklarınıza ayna parlaklığında yoğun ve canlı bir renk kazandırıyor. Yapışkanlık hissi vermeyen dokusuyla dudaklarınızda yumuşakça kayarak, çizgilenme oluşturmayan bir görünüm sağlıyor.

Nars Full Vinyl Lip Lacquer likit ruj, ₺175

İKONİK DUDAKLAR

Tüm cilt tonlarında uyum sağlayabilen Fenty Beauty Stunna Lip Paint, göz alıcı mat bir ton elde etmenizi sağlayan aplikatörüyle, tek bir dokunuşta güçlü etki yaratıyor.

Fenty Beauty Stunna Lip Paint likit ruj, ₺159

VİŞNE İLHAMI

İçeriğindeki yumuşak mat pigmentlerin yanı sıra besleyici C ve E vitaminleri ile daha yoğun bir etki yaratabilirsiniz. Kat kat sürerek ağırlaşma hissi olmadan kullanılabilir.

Bobbi Brown Crushed Lip Color, ₺120

Bağışıklık sistemini güçlendirmenin yolu manavdan geçiyor

Havaların soğumasıyla birlikte çoğu kişinin bağışıklık sistemi de iyiden iyiye zayıflıyor. Vitamin ve minerallerin yetersiz alımı ise vücut direncini azaltıyor. Doktortakvimi.com uzmanlarından Diyetisyen Tuğçe Çağlar, bu dönemde beslenmemize ekleyeceğimiz taze meyvelerin bizi hastalıklardan korumak için çok iyi bir tercih olacağını belirterek, "Meyveler içerdikleri A, C ve E vitaminleri ile folik asit, potasyum, selenyum gibi mineraller sayesinde güçlü antioksidanlar olarak öne çıkıyor. Ayrıca kalp ve bağırsak sağlığının korunması, cildin yenilenmesi ve güzelleşmesi ile karaciğer ve böbreklerin temizlenmesi gibi birçok faydası da bulunuyor" diyor.

SAĞLIK Raporu

10 adımda hamileliğe hazırlanın

Hamilelik sürecini rahat ve sağlıklı geçirebilmek için sadece bu dönemde değil, öncesinde de birtakım önlemler alınması büyük önem taşıyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Fırat Tülek, çocuk sahibi olmayı düşünen kadınlara şu önerilerde bulunuyor:

- **Sigarayı bırakın.**
- **Alkol tüketmeyin.**
- **İdeal kilonuzdayken hamile kalmaya dikkat edin.**
- **Yanlış beslenme alışkanlığınız varsa bundan vazgeçin.**
- **Düzenli egzersiz yapın ve stresi azaltın.**
- **Folik asit takviyesine başlayın.**
- **Doktorunuzla doğru bir planlama yapın.**
- **Aşılarınızı tamamlayın.**
- **İlaç kullanımında dikkatli olun.**
- **Diş tedavinizi yaptırın.**

Sürekli uyukluyor musunuz?

Özellikle büyük şehirlerde yaşayan pek çok kişinin ortak sorunu yorgunluk ve halsizlik... Buna bir de sürekli uyuma isteği ile uyku hali eklenince, kimi zaman günler çok zor geçebiliyor. Acıbadem Taksim Hastanesi İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Edvin Murrja, gün ışığının azaldığı ve havaların soğumaya başladığı bugünlerde hareketsizliğin de etkisiyle vücudun bir nevi kış uykusuna hazırlandığını belirterek, şu önerilerde bulunuyor: "Bol bol su için, çay ve kahve tüketimine özen gösterin, gazlı ve şekerli içeceklerden uzak durun, hareketsizlikten kaçının, kahvaltıyı atlamayın, kan şekerini dengede tutan besinler tercih edin, bulunduğunuz ortamı aydınlık tutup, havalandırın."

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, *dünyada 1,5 milyardan fazla kişinin hipertansiyon hastası* olduğunu biliyor muydunuz?

GABOR'DAN SIRTINIZI VE BELİNİZİ KORUYAN YAYLANAN TABANLAR

ÇIKABİLEN İÇ TABAN

Özel kabarcıklı yapılı şok emici, yastıklamalı iç taban

ÜST KATMAN

Gerçek derinin altında yumuşak köpük katman

Gelişmiş ısı kontrol sistemi ve kalıcı eneklik

DIŞ TABAN

Yatay ve dikey odacıklar sayesinde her yönde esneklik sağlar.

YEPYENİ BİR HAREKET ŞEKLİ KEŞFEDİN!

we love to roll

DENGELEYİCİ ORTA TABAN

Ayağın kontrollü bir şekilde yuvarlanma hareketi yapmasını sağlar ve yatay dengeleyici rolü yapar.

www.rollingsoft.de

rollingsoft by Gabor sensitive

Yenilikçi "Rolling Soft" yaylanan tabanlı spor ayakkabı teknolojisi!

Dengeleme ve şok emme teknolojileri ile ayağın doğal yuvarlanma hareketini yapmasını sağlar. Şok emici özelliği ile topuk ve ön ayak baskılarını azaltır topuğunuzu, belinizi, sırtınızı korur. Suyun üstünde süzülüyormuş gibi hissedersiniz...

www.gaborturkiye.com

Gabor Satış Noktaları:
İstanbul: Shoe City Comfort Suadiye, Miro Kozyatağı Carrefour, Kipling Akmerkez, Kipling Akbatı, Nell Kozyatağı Carrefour, Çarşı Zırhlıoğlu Eczanesi Kadıköy, İzmir: Shoe City Comfort Alsancak, Shoe City Gaziemir, Ranello Konak Pier Ankara: Catwalk Bilkent Ankuva, Eskişehir: Aksoy Ortopedi Merkez Kıbrıs: Bayramoğlu Ayakkabı Lefkoşa, Bayramoğlu Ayakkabı Girne

Hazırlayan **Ruken Akbay Gürtaş**

SEÇTİK

BU AY RADARIMIZA TAKILANLARI SİZLER İÇİN TEST ETTİK.

Parfums De Marly'den iki yeni koku

Dünyaca ünlü Fransız parfüm markası Parfums De Marly'nin iki yeni parfümü Percival ve Delina, Beymen'lerde satılıyor. Narenciye ve aromatik notalarını, odunsu bazda ince bir dengede buluşturan Percival, Parfums de Marly'nin kurucusu Julien Sprecher ile Maison Firmenich'in hümanist bir parfümörü ve yetenekli burnu Hamid Merati-Kashani'nin iş birliğiyle tasarlandı. Üst notalarında bergamot ve mandarin kokuları ile eşsiz bir kombinasyon sunan Percival'in karakterini ve derinliğini oluşturan kalp notalarında ise lavanta, kişniş ve tarçınla örtüşen doğal yasemin, menekşe ve sardunya; alt notalarında misk, karabiber, Kanada balsamı ve odunsu baharatlar öne çıkıyor. Parfümör Qentin Bish'in imzasını taşıyan Delina'nın ise üst notalarında bergamut ve litchi yer alıyor. Kalp notalarında baskın olarak Türk gülü, şakayık, vanilya ve miskin öne çıktığı feminen parfüm; alt notalarında ise kaşmir, Haiti Vetiveri ve sedir ağacı özleriyle derinlik kazanıyor.

Brit Pack ile kış etkilerini minimuma indirin

New Balance, yalın çizgilerin konforlu kumaşlarla bir araya geldiği Brit Pack koleksiyonu ile soğuk havalara karşı maksimum koruma sunuyor. Özel yapısı ve iç dokusu ile vücut sıcaklığını korumayı amaçlayan kumaşlar klasik çizgileri ince detaylarla tamamlıyor. Zorlu hava koşullarına ultra hafif kumaşıyla meydan okuyan New Balance, kapüşonlu modelleri, şık eşofman tasarımları, renkleri ve detaylarıyla sportif havalı bir görünüm sergiliyor.

Farklı yaşayanlara yeni bir seçenek

Ford EcoSport, göz alıcı tasarımı ve kişiselleştirme seçeneklerinin yanında, sunduğu teknolojik özellikler ve eğlenceli karakteriyle hayatı farklı yaşamayı tercih edenler için öne çıkan bir model olacağının sinyalini veriyor. Müşterilerine daha fazla fonksiyonellik, daha rafine bir stil sunarken, araç içi bilgi ve eğlence sistemi, hız kontrol sistemi ve ayarlanabilir hız sınırlandırıcı ile geri görüş kamerası gibi sürücü destek teknolojilerini de içeriyor. Dinamik ve güçlü tasarımıyla dikkat çeken yeni Ford EcoSport, 12 renk seçeneğinin yanı sıra kullanıcı odaklı iç mekanında 8 inç dokunmatik ekran, ısıtmalı direksiyon ve ayarlanabilir bagaj bölmesi gibi akıllı saklama çözümleriyle ayrıcalıklı bir deneyim sunuyor.

Işıltınızı fark ettirin!

Watsons, Revolution ve I Heart Revolution markalarının Türkiye'deki birinci yılını kutladı! Revolution ve I Heart Revolution, yepyeni ürünleriyle ışıltınızı gittiğiniz her yere taşıyarak fark edilmenizi sağlıyor. Bizim de radarımıza Unicorn's Heart far paleti takıldı. Ultra pigmentli pembe, yansımalı beyaz ve göz alıcı mor tonlarıyla mistik bir makyaj vadediyor.

Smash Boxing

Su dolu boks torbaları ve step tahtalarıyla yapılan yeni nesil fitness dersi ile eğlenerek form tutun.

Aytaç Özkardaş Gozzi

Boks ile kuvvet antrenmanlarını birleştiren bir grup fitness dersi sporseverlere "merhaba" diyor. Stüdyo ortamında müziğin yüksek enerjisiyle, su dolu boks torbalarına yumruk sallayarak form tutup, stres atacağınız Smash Boxing, boksun ve kuvvet antrenmanının en iyi sonuç veren yönlerini harmanlayarak, eğlence odaklı bir deneyime dönüştürüyor. Dünyaca ünlü modellerin günlük egzersiz rutini haline gelen bu keyifli ders 10 raunt üzerinden 45 dakika sürüyor. Derslerin ilk bölümünde özel su dolu boks torbalarında, ikinci bölümünde ise step tahtalarında uygulanan egzersizlerle tüm vücudunuzu çalıştırmanız mümkün.

Kimler katılabilir?
Antrenmanlara katılmak için herhangi bir boks deneyimine sahip olmanız gerekmiyor. Yeni katılımcılar ders saatinden 5 dakika önce 6 teknik hareketi öğreniyor. Her fitness seviyesi için uygun olacak şekilde, alanında uzman eğitmenler eşliğinde boks, kardiyo ve kuvvet antrenmanlarının karışımından oluşan dinamik antrenmanla hem yeni başlayanlar, hem de boksörler kısa sürede olumlu sonuçlar alabiliyor.

Nerede? Dersler, Smash Boxing'in Maslak'ta yer alan stüdyosunda, yüksek sesli müzikle birlikte, özel ışıklarla aydınlatılmış yüksek enerjili bir ortamda gerçekleştiriliyor.

DERSİMİZ *sporcu* BESLENMESİ

Fazlalıklardan kurtulmak, formda ve sağlıklı kalmak için tek başına egzersiz yetmiyor. Hayal ettiğiniz şekle ve sağlığa kavuşmak için beslenme kurallarına da uymak gerekiyor.

Elif Gürsoy

Eğer sıklıkla "Egzersiz yapıyorum ama kilo veremiyorum" ya da "Spor yaparken enerjim hemen bitiyor, yoruluyorum..." gibi cümleler kuruyorsanız, bu durum beslenme düzeninizde değiştirmeniz gereken birtakım kurallar olduğunu gösteriyor. Kişisel spor eğitmeni ve Dyt. Begüm Apaydın, "Vücut enerji ihtiyacını yapılan egzersizin yoğunluğuna ve süresine göre karbonhidrat ve yağlardan elde ediyor. Sporcular antrenman esnasında büyük enerji harcıyor. Bu sebeple dokulara enerji sağlayacak, kaliteli besinlere ihtiyaç duyuyorlar. Beslenme sporcunun dayanıklılık performansını direkt etkiliyor. Antrenman veya yarış öncesi, sırası ve sonrası besin alımı sporcu için büyük önem taşıyor. Düzenli egzersiz yapanlar için ise dengeli beslenmek önemli" diyor. Yaptığınız sportif faaliyetleri, doğru beslenme düzeniyle taçlandırmak şart! Peki ne yapmalı? Dyt. Apaydın, sporcu beslenmesi ile ilgili merak ettiklerimizi yanıtladı.

Sıklıkla telaffuz ettiğimiz karbonhidrat, protein, yağ tam olarak nedir?

Karbonhidrat, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için ilk sırada kullanımına başvuracağı enerji kaynağı. Tahıllar, kuru baklagiller, meyveler ve sebzeler ve süt karbonhidrat kaynaklarından. Karbonhidratlar metabolize olup glikoz denen en basit birimine parçalanıyor, kana atılıp kan şekerine dönüşüyor ve kandan hücrelere yakıt olarak giriş yapıyor. Hücre içinde metabolize olduğunda gram başına 4 kcal enerji veriyor. Kas dokusunda ve karaciğerde depo ediliyor, gerektiğinde kullanılıyor. Beyin ve kaslar sadece glikoz kullanıyor. Yağlar ve protein yeterli karbonhidrat kaynağı var olmadığında karbonhidrat vücut tarafından kullanılıyor. Protein ise amino asitlerin birbirlerine bağlanması sonucu oluşmuş yapılar. İnsan vücudu yaklaşık 80.000 farklı protein sentezleyebiliyor. Protein tüm dokularda bulunuyor. Vücut protein sentezlemek için 20 farklı amino aside ihtiyaç duyuyor. Bunlardan esansiyel amino asitler olarak adlandırılan dokuzu (histidin, lösin, izolösin, valin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin ve triptofan) vücutta sentezlenemiyor ve dışarıdan alınması gerekiyor. Proteinlerin çoğu kas dokusunda bulunuyor. Metabolize olduğunda gram başına 4 kcal enerji açığa çıkıyor. Protein kaynakları; et, tavuk, balık, yumurta, peynir, süt, kuru baklagiller, kuru yemişler, ekmek ve tahıllardan oluşuyor. Yağlar depo enerji kaynağı olma özelliği taşıyor. Vücuda fazla enerji alındığında karbonhidratlar yağlara dönüşüyor ve yağ dokusunda depolanıyor. Yağlar; iç organları dış etkenlere karşı koruyor, A, D, E ve K vitaminlerini taşıyor, iştahı baskılıyor. Hormon üretiminde görev yaparak, vücut ısısını koruyor. Metabolize olduğunda gram başına 9 kcal enerji açığa çıkıyor. Kuru yemişler, et, yumurta, bitkisel sıvı yağlar, tereyağı, süt, yoğurt gibi besinler, yağ kaynakları arasında yer alıyor.

Sporla içli dışlı bir bireyin mutfağında mutlaka yer alması gereken besinler neler?

Yeterli karbonhidrat, protein ve yağ sağlayacak diyet sporla uğraşan bireyin performansının gelişmesi ve sağlığının korunması için şart. Tüketilecek besinlerin kişinin hem enerji hem de vitamin-mineral ihtiyacını karşılaması gerekiyor. Kaliteli karbonhidratlardan; tam tahıllı ekmekler, makarna, bulgur pilavı, kepekli pirinç, meyve, sebze, yulaf, kuru baklagiller tercih edilmeli. Tüm amino asitleri içeren en kaliteli protein kaynakları ise et, kümes hayvanları, balık ve yumurta olarak sıralanıyor. Yumurta, tüm esansiyel amino asitlerin yanında sodyum, potasyum, magnezyum, kalsiyum, selenyum, fosfor, demir, folat gibi egzersiz yapanlar için çok önemli olan vitamin ve mineralleri içermesiyle sporcu dostu bir besin. Süt, içeriğindeki şeker ve mineraller yardımıyla hidratasyonu en

Kafein egzersizden 30 dakika önce alındığında, dayanıklılık performansının ve yağ yakımının artışını sağlıyor.

hızlı sağlayan sıvı. Yağsız peynirlerden ise özellikle lor peyniri tercih edilebilir. Yoğurt ve kefir gibi fermente süt ürünleri hem protein, hem karbonhidrat, hem de probiyotik bakteri içeriğiyle egzersiz yapanlar için çok değerli besin kaynaklarından. Doymamış yağ asitleri içeren yağlı tohumlardan özellikle yer fıstığı ise yüksek protein oranıyla sporcular ve egzersiz yapanlar için iyi bir seçenek.

Su tüketimiyle egzersizin ilişkisi nedir? Özellikle hangi egzersiz türleri su tüketimini daha önemli kılıyor?

Su, tükettiğimiz besinlerin sindirilmesinde, vücuda emilmesinde, hücrelere taşınmasında ve metabolizmasında yer alıyor. Aynı zamanda metabolizmanın oluşturduğu atıkların atılmasında ve vücut ısısının düzenlenmesinde, elektrolit dengesinin korunmasında görevli. Yani su, egzersiz yapanda veya sporcuda performansı etkileyen en önemli öğe. Su, her türlü egzersizde önem taşıyor. Ancak sıvı kaybının hızlı olduğu yoğun veya uzun süreli egzersizlerde su tüketmeyi atlamamak gerekiyor. Sıvı eksikliği egzersiz sırasında kas kramplarına, performans düşüşüne ve baş ağrısına sebep olabiliyor. Egzersizden 30 dakika önce 400-500 ml, egzersiz sırasında her 15-20 dakikada bir 100-150 ml su tüketmek fayda sağlıyor.

Enerji içecekleri konusunda nasıl bir değerlendirme yapıyorsunuz?

Piyasada birçok enerji içeceği, vitamin ve detoks suyu gibi ticari ürünler bulunuyor. Bunların etiketlerine bakılarak sporcular ve egzersiz yapanlar için üretilmiş olanlar ayırt edilebilir, içeriğinde karbonhidrat (glikoz, fruktoz, glikoz polimerleri) ile elektrolit (sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum) bulunan spor içecekleri tercih edilebilir. Bunlardan şeker içeriği, özellikle fruktoz miktarı düşük olan, glikoz oranı yüzde 5-8 arasında olan izotonik içecekler içilebilir. Bu içecekler antrenmandan 30 dakika önce tüketilebilir. İçeriğindeki şeker ve mineraller sayesinde mideden hızlı geçip, kolay sindirilebilirler. Bu karışımları 250 ml meyve suyu, 750 ml su, 1-1,5 g tuzu karıştırarak evde de hazırlayabilirsiniz.

Başlangıç ya da orta seviyede yapılacak bir fitness antrenmanından önce ve sonra nasıl beslenmek gerekiyor?

Fitness antrenmanı sırasında vücut genel olarak karbonhidratları yakıt olarak kullanıyor. Proteinler ise kas liflerinin tamirinde ve yapımında değerlendiriliyor. Protein emilimi belli miktarda karbonhidratla birlikte gerçekleşiyor. Bu sebeple protein ve karbonhidrat beraber tüketilmeli. Antrenmandan üç-dört saat önce yaklaşık 500 kcal'lik yağ ve lif bakımından fakir yani sindirimi çok uzun sürmeyecek bir ana öğün tüketilebilir. Örneğin; derisiz tavuk, yağsız kepekli makarna ve yoğurt tüketilebilir. Egzersizden bir saat önce ve egzersiz bitiminden hemen sonra olmak üzere birer ara öğün yapılabilir. Ara öğünlere örnek olarak; meyve-yağsız süt; muz-süzme yoğurt; elma-fıstık ezmesi-bir dilim ekmek veya granola tüketilebilir. Egzersizden iki saat sonra da sebze, et veya bakliyat, ekmek ya da bulgur içeren bir öğün yapılabilir.

Egzersiz rutininde amacı kilo vermek olan biri nasıl bir beslenme düzenine sahip olmalı?

Egzersiz yapanlar çoğunlukla yüksek proteinli, düşük karbonhidratlı diyetlere başvurup yağ kaybetmeye çalışıyor ancak hiçbir diyet, vücudun egzersiz sırasında yağ yakma kabiliyetini arttırmaz. Dengeli bir diyette günlük kalorinin yüzde 55-60'ı karbonhidratlardan, yüzde 12-15'i proteinlerden, geri kalanı ise yağlardan karşılanmalı. Öğünlerde her besin maddesine yer verilmeli. Üç ana öğün ve kişinin enerji ihtiyacına göre ara öğünlerden oluşmalı. Yaşam boyu sürdürülebilecek sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanımı beraberinde kilo kaybına sebep olacaktır. Kilo vermek aslında matematik hesabı... Yağ kaybetmek için harcadığımız kaloriden daha azını almalı ve bazal metabolizma

hızımızdan daha fazlasını tüketmeliyiz. Bazal metabolizmanın altındaki çok düşük kalorili diyetler yağdan kaybetmekten ziyade uzun dönemde vücutta vitamin-mineral kaybıyla birlikte kas kütlesinin kaybı ve metabolizma hızının düşmesine sebep olabiliyor.

Vegan/vejeteryan beslenme düzenini benimseyenler için sporda ve egzersizde en önemli kriterler nedir?

Bitkisel kaynaklı proteinler, hayvansal kaynaklı proteinlere nazaran vücudun ihtiyacı olan tüm proteinleri yeterli miktarda içeriyor. Fakat bitkisel kaynaklı besinler veya lakto-ovo vejetaryenlar için az miktarda süt, peynir, yumurta, deniz ürünleri gibi hayvansal kaynaklı besinlerle karıştırılarak amino asit bakımından zenginleştirilebilir. Tahıllarla (ekmek, makarna, patates, pilav gibi) kuru baklagiller (mercimek, nohut, kuru fasulye gibi) ya da süt ve süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir) beraber tüketilebilir. Aynı zamanda kuru baklagillerler, kuru yemişlerle kombinlenebilir. Nohutlu pilav, aşure, peynirli makarna, sütlaç bu kombinasyonlara örnek olabilir. İşlenmiş şekerden tamamen uzak durmak gerektiğini ise zaten biliyoruz.

Peki meyvedeki şekerle mesafe nasıl korunmalı?

Basit şekerler tek başına tüketildiği zaman insülin hormonunu hızla yükseltiyor ve kan şekerinde dalgalanmalara sebep oluyor. Meyve de basit şeker olan fruktoz ve glikoz içeriyor. Buna nazaran meyveler; çözünür-çözünmez posa, vitaminler, mineraller ve antioksidan içerdiği için bu olumsuz etkilerinin yanı sıra sağlık açısından pek çok olumlu yöne de sahip. Yani rafine edilmiş şekerler boş kalori ama meyve kaliteli bir besin. Çözünür posa prebiyotik olduğundan bağırsak bakterilerini besliyor. Çözünmez posa yani lif, bağırsakların düzenli çalışmasını sağlıyor ve şeker emiliminin yavaşlatıyor. Ancak fazla fruktoz tüketiminin karaciğer yağlanmasına sebep olduğu da biliniyor. Bu sebeple meyvede porsiyon kontrolü önemli. Meyve porsiyonları yaklaşık bir tenis topu büyüklüğü kadar olmalı; kan şekeri dengesinin sağlanması için de yanında yoğurt veya kuru yemiş gibi bir protein kaynağıyla birlikte tüketilmeli.

"Nasılsa yediğimi yakıyorum..." sözü doğru mu?

Her bireyin bazal metabolizması, vücut tipi, genetik kodları, yeme davranışları farklı ve kilo alıp vermede etken... Yaşa, boya, kiloya, cinsiyete göre dinlenik durumda vücudunun yaktığı enerji yani bazal metabolizma hızı da farklılık gösteriyor. Bazal metabolizma, kas kütlesi arttıkça hızlanıyor. Egzersiz yapan, kas kütlesi yüksek olan kişilerin kolaylıkla yağ yakabilmelerinin sebebi bu. Kilo alıp vermenin formülü ise basit. Aldığın enerji, harcadığından fazlaysa kilo alırsın, azsa verirsin, eşitse kilon sabit kalır. Yani kasların ve hareketin ne kadar fazlaysa, o kadar çok yiyebilirsin.

Protein tozu, amino asit gibi destekleyici yan ürünler tamamen zararlı diyebilir miyiz? Yoksa abartılmadığı sürece problem yok mu?

Bu ürünleri kullanmak çoğu zaman gereksiz ve faydasız hatta zararlı olabiliyor. Fitness yapanlar için önerilen günlük protein tüketim miktarı kilogram başına 1,2-1,7 gram arasında. Düzenli ve yeterli bir diyetle ekstra amino asit veya protein tozu kullanılmaksızın, bu miktar tüm günlük protein ihtiyacını karşılayabiliyor. Aynı zamanda kilogram başına 2 gramdan fazla protein tüketimi, böbreklerin proteinin oluşturduğu fazla miktarda atık maddeyi vücuttan uzaklaştırmak için normalden daha çok çalışmasına sebep olarak, vücutta normalden fazla su atılımı yaratıyor. Amino asit desteklerinin tek veya kombine kullanımı kas proteini sentezini arttırmıyor çünkü ince bağırsakta amino asit formda emilimleri düşük oluyor. Emilimin yüksek olması için kompleks formda olmalı. Bunların yanında yararlı olabilecek destekler de var. Kreatin, protein ile karbonhidrat, birlikte ve doğru zamanlamayla alındığında hem kas kütlesi hem de dayanıklılık performansının artışına fayda sağlıyor.

Dyt. Begüm Apaydın

5 GÜNLÜK ÖRNEK BESLENME PROGRAMI

1. GÜN

SABAH

2 yemek kaşığı lor peyniri

Bol yeşillik (salatalık, biber, maydanoz)

2 adet ceviz

2 ince dilim tam tahıllı ekmek

ARA ÖĞÜN

Şekersiz bitki çayı (Yeşil çay, beyaz çay ya da Melisa çayı)

ÖĞLE

8 yemek kaşığı sebze yemeği

3 yemek kaşığı yoğurt

2 ince dilim tam tahıllı ekmek

ARA ÖĞÜN

(Spordan 1 saat önce)

1 ince dilim tam tahıllı ekmek

1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi

1/2 yeşil elma

ARA ÖĞÜN

(Spor sonrası)

1 bardak yağsız süt

1 adet muz

6 adet çiğ badem

AKŞAM

100 g ızgara tavuk

6 yemek kaşığı yağsız kepekli pilav

1 kase haşlanmış sebze veya salata

2. GÜN

SABAH

2 adet yumurta

1/2 çay kaşığı çörekotu

1 tutam kırmızı toz biber

1/2 avokado

2 ince dilim tam tahıllı ekmek

ARA ÖĞÜN

Şekersiz bitki çayı (Yeşil çay, beyaz çay ya da Melisa çayı)

ÖĞLE

5 yemek kaşığı lor peynirli, maydanozlu ve cevizli yağsız makarna

ARA ÖĞÜN

(Spordan 1 saat önce)

3 yemek kaşığı süzme yoğurt

1 avuç yaban mersini

ARA ÖĞÜN

(Spor sonrası)

3 yemek kaşığı yoğurt

4 yemek kaşığı yulaf ezmesi

1 çay bardağı nar

AKŞAM

4 yemek kaşığı nohut yemeği

6 yemek kaşığı bulgur pilavı

2 bardak ayran

3. GÜN

SABAH

1 kase yarım yağlı süt

4 yemek kaşığı yulaf ezmesi

1 avuç kuru meyve

ARA ÖĞÜN

Şekersiz bitki çayı (Yeşil çay, beyaz çay ya da Melisa çayı)

ÖĞLE

2 yumurtadan sebzeli omlet

1 kase yoğurt

ARA ÖĞÜN

(Spordan 1 saat önce)

Tam tahıllı ekmeğe dil peynirli tost

ARA ÖĞÜN

(Spor sonrası)

1 adet yer fıstıklı enerji topu

AKŞAM

4 adet az yağlı köfte

Bier kase yağsız salata

1 ince dilim tam tahıllı ekmek

4. GÜN

SABAH

4 yumurta beyazından mantarlı omlet

Domates, salatalık

1 ince dilim tam tahıllı ekmek

ARA ÖĞÜN

Şekersiz bitki çayı (Yeşil çay, beyaz çay ya da Melisa çayı)

ÖĞLE

Bir kase haşlanmış bulgurlu mercimekli salata

ARA ÖĞÜN

(Spordan 1 saat önce)

10 adet yer fıstığı

1/2 yeşil elma

3-4 adet tuzsuz kraker

ARA ÖĞÜN

(Spor sonrası)

1 bardak yağsız süt

1/2 armut

4 adet ceviz

AKŞAM

1 fileto somon balığı

Haşlanmış orta boy patates

Haşlanmış limonlu brokoli

5. GÜN

SABAH

2 yemek kaşığı lor peyniri

Bol yeşillik (salatalık, biber, maydanoz)

5 adet tuzsuz zeytin

1 ince dilim tam tahıllı ekmek

ARA ÖĞÜN

Şekersiz bitki çayı (Yeşil çay, beyaz çay ya da Melisa çayı)

ÖĞLE

3 yemek kaşığı humus

1 tam tahıllı tortilla ekmeği

1 kase karnabahar kısırı

1 kase süzme yoğurt

ARA ÖĞÜN

(Spordan 1 saat önce)

1 ince dilim tam tahıllı ekmek

1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi

1 çay kaşığı bal

ARA ÖĞÜN

(Spor sonrası)

2 adet haşlanmış yumurta

1 ince dilim tam tahıllı ekmek

1/2 avokado

AKŞAM

100 g ızgara tavuk

6 yemek kaşığı yağsız bulgur pilavı

Bir kase haşlanmış sebze veya salata

TARİFLER

Yer fıstıklı enerji topları

MALZEMELER

- 5 yemek kaşığı şekersiz, tuzsuz yer fıstığı ezmesi
- 1 çay bardağı yulaf ezmesi
- 5 adet kayısı
- 5 adet büyük hurma
- 1 çay bardağı iri kıyılmış ceviz içi
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- 1 tatlı kaşığı toz Hindistan cevizi

HAZIRLANIŞI

Malzemeleri bir kapta karıştırıp, top haline getirerek servis edin. Dilerseniz rendelenmiş fıstıklarla süsleyebilirsiniz.

Karnabahar kısırı

MALZEMELER

- 1/2 karnabahar
- 5 adet az tuzlu kornişon turşu
- 5 yemek kaşığı bezelye
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 2 adet rendelenmiş havuç
- 1 kase rendelenmiş kırmızı lahana
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak

HAZIRLANIŞI

Karnabaharı ve sarımsakları çiğden ince kıyıp, diğer malzemelerle karıştırdıktan sonra servis edin.

Sıkı bacaklar & şekilli kalçalar için 12 HAREKET

KALÇA VE BACAKLAR, YAĞLANMA İLE SARKMALARA EN MÜSAİT BÖLGELERİN BAŞINDA GELİYOR. HİÇBİR ALETE GEREK DUYMADAN YAPABİLECEĞİNİZ EGZERSİZLERLE SIKI BACAKLARA, ŞEKİLLİ, DİK BİR KALÇAYA SAHİP OLABİLİRSİNİZ. İŞTE B-FIT EĞİTMENİ NEVİN BEYDOĞAN'DAN HEMEN HER YERDE UYGULAYABİLECEĞİNİZ ETKİLİ EGZERSİZLER VE YAŞAM ÖNERİLERİ!

Aytaç Özkardaş Gozzi Fotoğraflar: **Ozan Kutsal** Eğitmen: **Nevin Beydoğan (B-fit)** Kıyafetler: **Jijjii (Mudo)**

PLAN

Her hareketi 12 kez tekrarlayın. Hareket aralarında 15-30 saniye dinlenin. Set aralarında 1 dakika dinlenerek 2 tur olarak çalışın. Egzersizin başında 5 dakika ısının, sonrasında da kalça ve bacaklarınızı esnetin.

UNUTMAYIN

Oturmak kalçayı yayıyor: *Uzun süre oturmak yağ hücrelerine baskı uygulayarak, yayılıp büyümesine neden oluyor. Bunu engellemek için hareketli bir yaşam tarzı benimseyin, uzun süre televizyon, bilgisayar karşısında ya da araba koltuğunda oturmaktan kaçının. İş yerinde mutlaka her saat başı kalkıp kısa yürüyüşler yapın, asansör kullanmayın, arabanızı uzağa park edip yürüyün.*

Egzersiz yeterli değil: *Düzenli egzersizin yanı sıra mutlaka sağlıklı beslenmeye de önem verin. Trans yağlardan, şekerden ve hazır gıdalardan uzak, dengeli beslenin.*

Kardiyo şart: *Haftada 4-5 gün, 30-45 dakika kardiyo egzersizleri yapın. Tempolu yürüme, koşma, yüzme, bisiklet gibi egzersizler de kilo kontrolüne yardımcı olarak vücudunuzda etkisini gösterecek.*

1 YUKARI TEKME

Ellerinizi omuz hizasında, dizlerinizi kalça hizasında yere koyarak masa pozisyonu alın. Hareket sırasında omurganızın düz olmasına dikkat edin. Omuzlarımızdan kalçamıza kadar düz bir çizgi oluşturmak için karın kaslarınızı sıkın. Bir bacağınızı dizden 90 derece bükülü şekilde yukarı doğru itin. 3 saniye kadar yukarıda tutup bacağın açısını bozmadan dizi mindere değdirip indirerek, bacağı tekrar yukarı doğru itin. Önce bir bacakla uygulayın, sonra aynı sayıda diğer bacakla da tekrarlayın.

2 MAT ÜZERİNDE BACAK DÜZ YUKARI İTİŞ

Dört ayak üzerinde masa pozisyonu alın. Bir bacağı düz geriye uzatın, parmak ucunu yere koyun. Bu pozisyondayken bacağı ayak parmakları ileriyi gösterecek şekilde yukarı, kalça hizasına doğru kaldırıp indirin. 8 kez tekrarlayın. Diğer bacakla da eşit sayıda uygulayın.

3 BACAK DÜZ YANA KALDIRIŞ

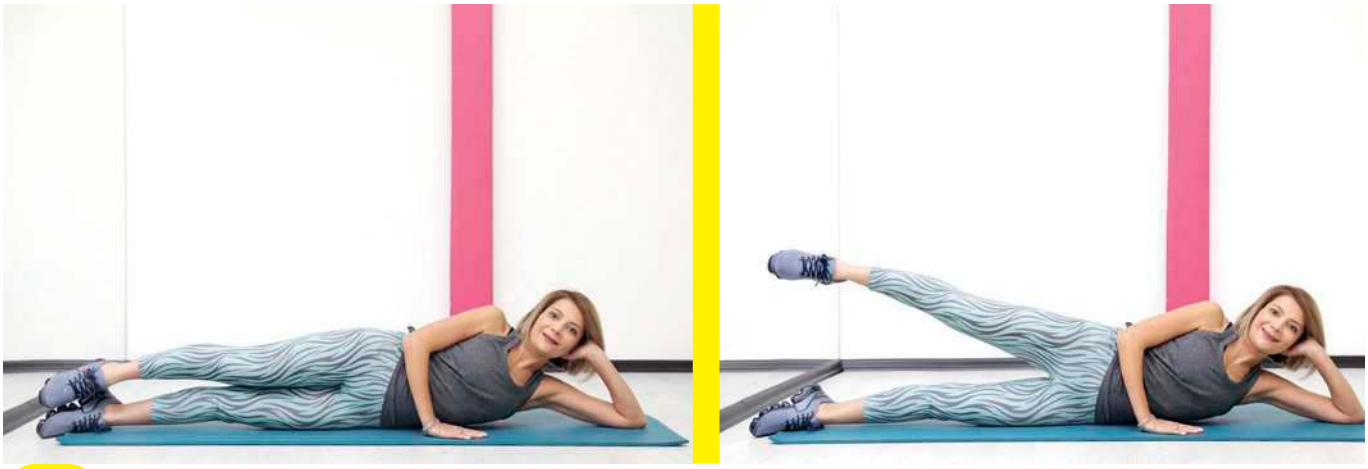
Ellerinizi omuz hizasında, dizlerinizi kalça hizasında yere koyarak masa pozisyonu alın. Bir bacağınızı yana doğru düz uzatın, parmak ucu yerde. Şimdi yukarı kalça hizasına kaldırın. İndirip tekrarlayın.

4 BACAK YANA AÇIŞ

Yine masa pozisyonunda harekete başlayın. Bir diz yerde sabit, diğer bacağı dizden bükülü olarak yana doğru açın, bacağı kapatıp başlangıç pozisyonuna gelerek tekrarlayın.

5 AĞIRLIKLA KÖPRÜ

Matın üzerine sırt üstü uzanın; kalçanızın ön kısmına bir adet dambıl koyun. Dizleri büküp ayakları kalça hizasında mata yerleştirin. Bu pozisyonda nefes verirken kalçalarınızı yerden kaldırın, vücudunuz omuzlardan dizlere kadar düz bir çizgi halinde uzansın. Boyun ve omuzlar rahat... Hareket sırasında yerdeki kollarınızdan değil, karın ve kalça kaslarınızdan güç alın. Bunu sağlamak için de bu kasları sıkı tutun. Kalçayı yavaşça yere indirip, mata değmeden tekrar yukarı doğru kaldırıp poponuzu sıkıştırın. İnip tekrarlayın.



6 YAN YATIŞTA BACAK KALDIRMA

Gövdenizle başınız aynı hizada mata yanlamasına uzanın. Alttaki kolunuzu yere koyun. İki bacağı eşitlemek için biraz öne doğru uzatıp aynı çizgiye getirin. Ayaklarınızı, parmak uçları karşıyı görecek şekilde flex konumunda tutun. Nefes alırken üstteki bacağı yukarı doğru kaldırın, nefes verirken bacağı yere doğru indirin. Her iki bacakla eşit sayıda tekrarlayın.

7 SUMO SQUAT CALF RAISE

Bacakları omuz genişliğinden biraz daha fazla aralayın ve ayak uçlarını dışarı doğru çevirin. Diz ve ayaklar aynı doğrultuda olmalı. Dizler ayak parmak uçlarını geçmeyecek şekilde görünmez bir sandalyeye oturuyormuşçasına çömelin. Postürünüzü bozmadan, öne eğilmeden, sırt dik bir şekilde ayak parmak uçlarında kalkıp inerek hareketi uygulayın.

8 SUMO SQUAT'TA AŞAĞI ESNEME

Yine sumo squat pozisyonundayız. Dengenizi sağlayabilmek için ellerinizi önde, göğüs hizasında birleştirebilir veya düz uzatabilirsiniz. 3-4 kez aşağı doğru kalçanızı esnetip yukarı sıçrayarak doğrulun. Tekrar sumo squat pozisyonuna inip tekrarlayın.

9 AYAKTA BACAK GERİYE VE YANA AÇIŞ

Ayakta dik durun, karın kasları sıkı, omuzları geriye doğru yuvarlayıp kulaklardan uzaklaştırın. Eller belde, karşıya doğru bakın. Bu pozisyondayken bir bacağınızı düz bir şekilde yana doğru açıp kapatın. Önce bir bacakla, sonra diğer bacakla tekrarlayın.

Yana açma hareketini her iki bacakla uyguladıktan sonra şimdi bir bacağınız yerde sabitken, diğeri ile geriye doğru itme hareketini yapın. Her iki bacakla eşit sayıda tekrarlayın.

10 GERİYE LUNGE

Bacaklar kalça hizasında aralı dik durarak başlayın. Bir bacağınızla geriye adım atın ve her iki bacağınızı dizden 90 derecelik açıyla bükerek alçalın, öndeki bacağın üst kısmı yere paralel ve ayak yere tam basıyor, arkadaki diz yere yakın ve ayak parmak ucunda yerde... Bu esnada dizinizin ayak parmaklarını geçmemesine, iki ayağın da parmak uçlarının karşıya bakmasına ve ayaklardan birinin önde, diğerinin arkada hizalı şekilde durmasına dikkat edin. Öndeki bacağın topuğuna basarak doğrulun ve aynı bacakla hareketi belirtilen sayıda tekrarlayın. Sonra diğer bacakla uygulayın.

11 REVERANS LUNGE + DİZ ÇEKME

Ayaklar kalça hizasında aralı, karın kasları sıkı... Ağırlığı sol ayağa vererek sağ ayakla sol ayağın gerisine ve çaprazına geniş bir adım atın. Dizlerden bükülerek üst bacak yere paralel oluncaya ve dizler 90 derecelik açıya gelinceye kadar kalçayı yere yaklaştırın. Şimdi doğrulurken gerideki bacağınızı öne alıp, dirseğinize doğru dizinizi çekin. Başlangıç pozisyonuna inip önce bir bacakla tekrarlayın, sonra diğer bacağa geçip aynı sayıda uygulayın. Lunge pozisyonunda dizlerin ayaklarla hizalı olmasına dikkat edin.

SPOR YAPMAK ÖZSAYGIYI GÜÇLENDİRİYOR

12 yıl önce "kaliteli ve mutlu bir yaşam her kadının hakkı" diyerek bir araya gelen 6 kadının girişimiyle kurulan Kadınların Spor ve Yaşam Merkezi b-fit, bugün 50 şehirde 220'nin üzerindeki merkeziyle 600 binden fazla kadına kaliteli bir yaşam için spor yaptırıyor. b-fit'in spor yapan kadınlar üzerinde yaptığı araştırmanın sonuçları, sporun kadınlar üzerinde nasıl etkili olduğunu gösteriyor:

✓ Üyelerin demografik özelliklerine bakıldığında, yüzde 56 ile çalışan kadınların yoğunlukta olduğu görülüyor. Onları yüzde 24'le öğrenciler takip ediyor. Yaş kırılımlarında ise yüzde 37 oranla en fazla 25-34 yaş aralığındaki kadınların sporu tercih ettiği görülüyor.

✓ Kadınların neredeyse yarısı (yüzde 47), haftada 3 saatin üzerinde spor yaptığını belirtiyor.

✓ Spor yapan kadınların neredeyse tamamı (yüzde 99) kendilerini daha sağlıklı ve zinde hissettiğini, yüzde 82'si de sağlık masraflarının azaldığını söylüyor.

✓ Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği metodunu kullanan b-fit, kadınların spor yaptıktan sonra özsaygısının yüzde 28 oranında arttığı sonucuna ulaşıyor. Hayata daha olumlu bakan kadınların aile ilişkileri de düzene giriyor. Her üç üyeden ikisi aile ilişkilerinin iyileştiğini ve kendilerini daha iyi ifade ettikleri için iletişimlerinin güçlendiğini belirtiyor.

MERVE BOLUĞUR

Pink sporcu sütyeni, **₺345**
Pink tayt,
₺399
Geonaute/Decathlon saat,
₺42,99

KAPAKTA

Victoria's Secret sporcu sütyeni,
₺199
Stella McCartney/Adidas tayt,
₺390
Geonaute/Decathlon saat,
₺42,99

SPOR ONUN İÇİN BİR YAŞAM BİÇİMİ

Röportaj: **Elif Gürsoy**

Fotoğraf: **Murat Sargın**

Styling: **Tülin Demir**

Makyaj: **Fezi Altun**

Saç: **Taner Yılmaz**
(Garage Hair Repair Studio)

Başarılı, güzel, fit...
Her zamankinden daha olgun ve daha güçlü bir **Merve Boluğur** ile karşı karşıyayız!

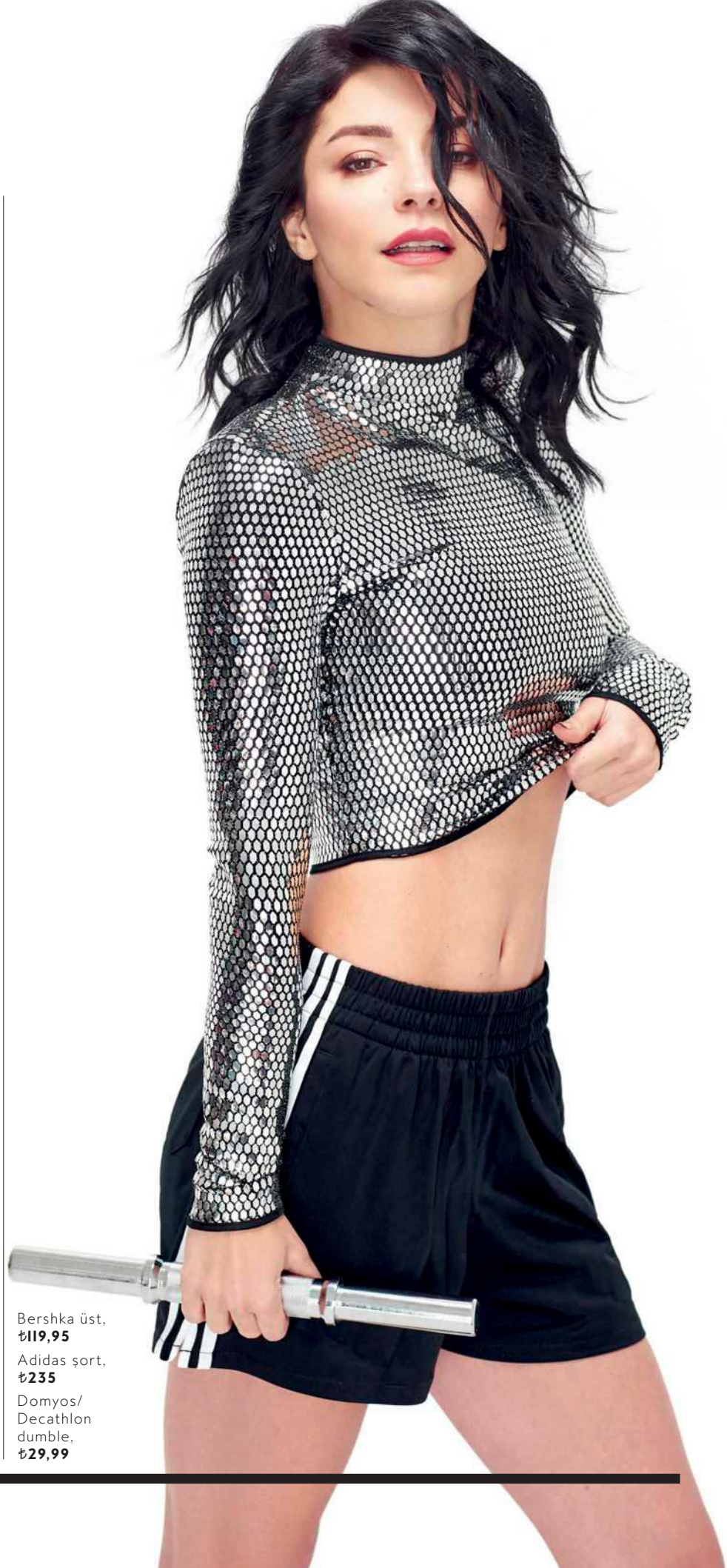
Mesleğine aşık, çalışmadan ve spor yapmadan duramıyor. Özellikle kırmızı ruj sürmeye bayılıyor. Siyah saç renginin favorisi olduğunu söylüyor. Yenilikleri takip etmeyi ve kendini geliştirmeyi çok seviyor. Çocukluk yıllarından beri ekranlarda gördüğümüz ve çok yakında yepyeni projelerle tekrar karşımıza çıkacağının müjdesini veren Merve Boluğur'dan bahsediyoruz!

KÜÇÜK YAŞLARDAN BERİ OYUNCULUK YAPIYORSUNUZ. GERİYE DÖNÜP BAKTIĞINIZDA MESLEKİ OLARAK NASIL BİR ÖZELEŞTİRİ YAPIYORSUNUZ?

Oyunculuk benim hayatım, bir tutku... Sevdiğim işi yapmak bana yaşadığımı hissettiriyor. Küçük yaşlardan beri çalışıyorum. Sürekli çalıştım, erken büyüdüm sayılır. Küçükken babama "Ben çalışacağım ve kendi ayaklarımın üzerinde duracağım" derdim. Ne mutlu ki sevdiğim işi yapıyorum. Bu zamana kadar hiç boş durmadım, hep kendimi geliştirdim. Örneğin; motora binmeyi öğrendim, şan dersleri aldım, (şarkı söylemeyi çok seviyorum) resimler yaptım. Bunları halen de yapıyorum... Kendime ait bir dünyam var. Bu zamana kadar hep dikkatli ve korunaklı yaşadım. Bu noktada ailemin desteğini de yadsıyamam.

NASIL BİR ÇOCUKLUK GEÇİRDİNİZ? O ZAMANLARA ÖZLEM DUYDUĞUNUZ OLUYOR MU HİÇ?

Çocukluğum tek kelimeyle harikaydı. El bebek, gül bebek büyütüldüm. Annemle babamın, sevgi ve saygı dolu 32 senelik evlilikleri bana güzel bir örnek oluyor. Oyuncak bebeklerle oynamak tarifsiz bir mutluluktu benim için. Babamın elimden tutup beni parka götürmesi ve bana küçük yaşlarda okuma alışkanlığını aşılaması, eve her gün bir masal kitabı alarak gelmesi çocukluğumun en güzel anılarından...



Bershka üst, **₺119,95**
Adidas şort, **₺235**
Domyos/ Decathlon dumble, **₺29,99**

İnsan bazen "Hiç büyümesem keşke!" diyor. O anları yeniden yaşamak güzel olurdu. Ama önemli olan içindeki çocuğu kaybetmemek, değil mi?

SİZİ İLK KEZ ACEMİ CADI'DA CANLANDIRDIĞINIZ AYŞEGÜL İLE TANIDIK. SONRASINDA DAHA DİŞİ KADINLARA HAYAT VERDİNİZ. ÇOCUKSULUKTAN SIYRILMAK İÇİN ALINMIŞ BİR KARAR MIYDI, YOKSA İLKİNİN ARDINDAN PEŞİ SIRA GELMEYE Mİ BAŞLADI?

Her seferinde kendimi daha çok geliştirmeye özen gösterdim. Hedefim her zaman iyi projelerde olmaya çalışmak ve kariyerim için daha iyisini yapmak oldu. Hep istediğim karakterlerle seyircinin karşısına çıktım. Acemi Cadı, benimle bütünleşmişti. Küçük Sırlar ise bunu kırmak adına, kariyerim için çok doğru bir projeydi. Bana her anlamda çok şey kattı.

SPORLA ARANIZ NASIL? FORM KORUMA ZORUNLULUĞUNDAN MI, YOKSA GERÇEKTEN SEVDİĞİNİZ İÇİN Mİ YAPIYORSUNUZ?

Spor benim için bir yaşam biçimi. Yapmayınca kendimi çok kötü hissediyorum. En mutlu olduğum anlarda yürüyüş yapmak beni hafifletiyor. Son zamanlarda haftanın dört günü Çalkan Algün hocam ile pilates yapıyorum. Favorilerim ise wakeboard ve snowboard... Doğada spor yapmanın enerjisi bana başka bir enerji veriyor.

NE YER, NE İÇERSİNİZ? NEYE HAYIR DİYEMEZ, NEYİ ÜSTÜNE PARA VERSELER BİLE YEMEZSİNİZ?

Hayatımda hiç diyet yapmadım. Çabuk kilo alan biri değilim. Ama genel olarak sebze ağırlıklı besleniyorum. Kısıra ve patates kızartmasına hayır diyemiyorum. Sütlü tatlılarla aram iyi. Az ekmek yiyorum. Ama ciğerin kokusuna bile tahammül edemiyorum. Kahvaltıya çok önem veriyorum.

İLKBAHAR, YAZ, SONBAHAR, KIŞ. SİZ HANGİSİSİNİZ?

Ben sonbahar insanıyım. Yağmur ve hüzünlü hava beni çekiyor. Eylül

"ARTIK GERÇEKTEN NE İSTEMEDİĞİMİ ÇOK İYİ BİLİYORUM. ÖNCELİKLERİM DAHA DA NETLEŞTİ."

Pink sporcu sütyeni, **₺289**

Pink şort, **₺289**

H&M sport sporcu sutyeni,
₺79,90

Stella McCartney/Adidas tayt,
₺390

Geonaute/Decathlon saat,
₺42,99

doğumlu olmamın da bunda etkisi var bence. Tekne ile açılıp su sporları yapmak en büyük tutkum. Yağmurlu havada çıkıp yürüyüş yapmayı seviyorum. Bana başka bir yerdeymişim gibi hissettiriyor.

KARİYERİNİZİ VE GELEN PROJELERİ NASIL DEĞERLENDİRİYORSUNUZ? BUNUN İÇİN YARDIM VEYA DESTEK ALIYOR MUSUNUZ?

Şu an yeni projeler için beklemedeyiz. Sinema filmi çekmeyi hedefliyorum. Değerlendirmekte olduğum projeler var. Kesinleştiğinde zaten herkesin haberi olacak. Senaryoyu okuduktan sonra mutlaka anneme ve menajerim Abdullah Bulut'a danışıyorum. Annem iyi bir dizi izleyicisi. Ama son kararı kendi iç sesimi dinleyerek veriyorum.

ZAMAN ZAMAN SAÇ RENGİNİZİ DEĞİŞTİRDİNİZ AMA SONUNDA HEP SİYAHA GERİ DÖNDÜNÜZ. MERVE BOLUĞUR DEĞİŞİKLİKLERİ SEVMİYOR MU?

Her sabah uyandığımda farklı bir Merve görmek beni yaşama karşı motive ediyor. Evimde birbirinden farklı peruklarım var. Yeniliğe ve değişime her zaman açığım. Bunun birçok örneğini yurt dışında da görüyoruz zaten. İnsanları şaşırtmak hoşuma gidiyor. Mesleki olarak yeni bir projeye başladığımda o karaktere uygun imaj çalışması yapmak beni mutlu ediyor. Özümde esmer olduğum ve siyah saç çok yakıştığı için soluğu siyah boyada alıyorum.

PEKİ RUJ TUTKUSU NEREDEN GELİYOR, SİZCE RUJ SÜRMEYİ ÇOK SEVMENİZİN NEDENİ NE?

Küçükken bütün küçük kızlar gibi annemin makyaj malzemelerini karıştırıp, burnuma kadar ruj sürermişim. 15 yaşıma geldiğimde de ilk rujumu aldım. Mağazadaki ruj reyonunda renklere bakarken kırmızı ruj beni kendine çekti ve onu elime alıp, dudaklarıma sürdüm. Bir anda kendimi çok güçlü ve havalı hissettim. Ruju sürdükten sonra kırmızı rujun zamanla benimle bütünleştiğini hissettim. O günden beri benim için önemli bir yere sahip olmaya başladı.

İSMİNİZİN HAYAT VERDİĞİ BİR RUJ MARKANIZ DA VAR. BİR TEK RUJLA MI SINIRLI KALACAKSINIZ, YOKSA BAŞKA MAKYAJ ÜRÜNLERİ DE OLACAK MI?

Ruj değil belki ama benimle özdeşleştirilmiş başka bir ürün olabilir. Şimdi söylemeyeyim ama sürpriz olsun, bekleyelim.

CİLDİNİZE NASIL BAKIYORSUNUZ?

Makyajımı silmeden ve cildimi temizlemeden asla uyumam! Haftada bir kez cilt bakımı yaptırıyorum. Genel olarak makyajımı kırmızı ruj, sade bir cilt makyajı ve kirpiklere uyguladığım bol maskara ile tamamlıyorum. Günlük hayatımda da doğallıktan yanayım.

"GALİBA BÜYÜYORUM" DEDİĞİNİZDE KAÇ YAŞINDAYDINIZ? BUNU SÖYLETTİREN ŞEYLER NELERDİ?

Bu sene çok sık demeye başladım. Olgunlaşma dönemine girdim. İnsan her an hayatta yeni şeyler öğreniyor. Bu uzun bir yolculuk… Bana göre kendimizi geliştirmek, en iyi halimiz olmak için büyük bir adım. Mesela artık gerçekten ne istemediğimi çok iyi biliyorum. Önceliklerim çok net. Artık kendi sınırlarım içinde mutluluk odaklı bir yaşam tercih ediyorum.

ZORLUKLARIN ÜSTESİNDEN GELME MOTTONUZ NEDİR? NELER YAPARAK VE DÜŞÜNEREK İYİLEŞİYORSUNUZ?

Hayatta ölüm dışında, her şeyin bir çözümü olduğuna inanıyorum. Yaşanılan her anın kıymetini bilip, şükrederek yaşamalıyız. Hayatta her şey bizim için. Bazen yağmurlu, bazen güneşli... "Her karanlık gecenin bir aydınlık sabahı var" sözünü çok seviyorum. Çünkü neler geçmedi ki bu da geçer... Durumu çok güzel özetliyor.

"HAYATIMDA HİÇ DİYET YAPMADIM. GENELDE SEBZE AĞIRLIKLI BESLENMEYİ SEVİYORUM."

Merve Boluğur

GİTMEKTEN BIKMAYACAĞINIZ ŞEHİR?
PARİS

MODUNUZU BİR ANDA YÜKSELTEN ŞARKI?
MICHAEL JACKSON - SMOOTH CRIMINAL

YILLARDIR VAZGEÇEMEDİĞİNİZ PARFÜM?
MAISON FRANCIS KURKDJIAN

DEFALARCA İZLEYEBİLİRİM DEDİĞİNİZ FİLM?
THE NOTEBOOK

HAFİF, SICAK, HAVALI
ŞİŞME MONT RAHATLIĞI

TEKNİK ÖZELLİKLERE SAHİP OUTDOOR MONTLARDAN TRENDLERİ YANSITAN MODA PARÇALARA, EKONOMİKTEN LÜKSE, METALİK IŞILTILARDAN PASTEL TONLARA... KIŞ GARDIROBUNUN ANAHTAR SİLUETLERİNDEN BİRİ OLAN ŞİŞME MONTLAR ÜZERİNİZE YÜK BİNDİRMEDEN ISI YALITIMI SAĞLAYARAK SİZİ SICACIK TUTUYOR VE SOĞUKTAN KORKMADAN AKTİF BİR GÜN GEÇİRMENİZİ GARANTİLİYOR.

Aytaç Özkardaş Gozzi

1 TOMMY HILFIGER KAPÜŞONLU ŞİŞME MONT, ₺1.369

Kapüşonlu sarı şişme mont, markanın geçmiş gücünden ilham alan ve zamansız klasiklere modern bir yorum katan tasarımlar arasında yer alıyor. Aktivist Sophie Hellyer de sarı şişme montu tercih edenlerden...

2 PUMA PWRWARM X PACKLITE 600, ₺619,90

600 dolgu kaz tüyü ceket, yağmura karşı ek koruma sağlayan su geçirmez kaplamalı dış yüzey kumaşa sahip.

3 THE NORTH FACE NUPSTE DUSTER, ₺2.929

➡ 1996 orijinal versiyonunun geliştirilmiş bir kopyası olan Nuptse ceketler, hafifliğini korurken bölmeli yapısıyla farklı sıcaklıklardaki kullanımı da kolaylaştırıyor. Retro tarzdaki ceketler suya dayanıklı, yırtılmaz kumaştan üretiliyor. Serinin en göz alıcısı ise kuşkusuz parlak ve uzun versiyonu!

4 MARMOT MONTREAL MONT, ₺1.169 *(kutupayisi.com)*

➡ Su ve rüzgar geçirmez, nefes alabilir ceket 700 dolgu kaz tüyü ile doldurulmuş. Kürk detaylı kapüşona sahip montun öne çıkan bir diğer özelliği de elleri ısıtma fonksiyonuna sahip cepleri...

5 STEFANEL UZUN MONT, ₺860,30

➡ İpli kapüşonlu uzun montun arka kısmında giyilmesini kolaylaştıran ip detayı var. Çift kaydırıcılı fermuar ve cepleri sayesinde son derece pratik.

6 KOTON ŞİŞME MONT, ₺249,99

➡ Kış şıklığınızı metalik mavi şişme montla tamamlayın, gündüzden geceye ışıldayın...

7 ROXY LIGHT UP MONT, ₺499,99 *(spx.com.tr)*

➡ Şık görünüm, sağlam yapı... Günlük giyimde dinamik, sportif bir tarz sunan model, sert hava koşullarında yapılacak outdoor aktiviteleri için de uygun.

9 COLUMBIA EXPLORER FALLS HYBRID CEKET, ₺1.150

➡ Heat Seal teknolojisi ile montun içindeki 700 dolgu kaz tüyü dikiş kullanılmadan içeri hapsoluyor, böylelikle soğuk dışarıda kalıyor. Su geçirmeyen montun yüksek yakası, sert rüzgarlara karşı ekstra koruma sağlıyor.

9 THE NORTH FACE TREVAIL MONT, ₺1.499 *(Boyner)*

➡ Hacimli kaz tüyü izolasyonu ile soğuk hava koşullarında sıcak tutan montun cep telefonu için fermuarlı iç cebi de bulunuyor.

10 MOUNTAIN HARDWEAR STRETCH DOWN MONT, ₺2.899

➡ Süper hafif, her türlü hava koşulunda sıcak kalmanızı sağlayacak kaz tüyü dolgulu mont, esnek yapısı ile hareket kolaylığı sağlıyor.

11 TWIST ALTIN METALİK KAPÜŞONLU MONT, ₺659

➡ Metalik altın ışıltılar yayan montun iç kısmı yumuşak, siyah peluş ile kaplı.

12 UNDER ARMOUR COLDGEAR REACTOR MONT, ₺1.199

➡ Storm teknolojisi ile nefes alabilirlikten ödün vermeksizin su geçirmezlik sağlayan montta kullanılan ColdGear Reactor akıllı yalıtım, her aktivite düzeyine uyum sağlayarak, çok yönlü bir kullanım sunuyor.

15 TCHIBO ÇİFT TARAFLI KAPİTONE CEKET, ₺329,95

➡ Bir mont, iki görünüm... Hem bordo, hem de lacivert tarafını kullanabileceğiniz montun geri dönüşümlü polyesterden üretilen dolgusu sıcak kalmanızı sağlarken, çevre dostu ecoperel emprenye kaplaması su ve kir tutmasını engelliyor. Ayrıca katlanarak küçülebiliyor ve saklama torbasında muhafaza edilebiliyor.

16 OYSHO PRIMALOFT DOLGULU CEKET, ₺449,95

➡ Bakır rengi parlak mont PrimaLoft dolgusu ile kötü hava koşullarında nemi emmeme avantajı ile iyi bir sentetik izolasyon sağlıyor. Böylelikle vücut ısısı muhafaza ediliyor. Ayrıca su geçirmez kumaşa ve çıkarılabilir kapüşona sahip.

14 UNITED COLORS OF BENETTON MONT, ₺499,99

➡ Hafif, çantanızda yer kaplamayan kaz tüyü montlar seyahatlerinizde, şehir yaşamında ya da doğa yürüyüşlerinizde bahardan kışa çok işinize yarayacak.

17 MAXMARA CANEVA MON, ₺2.319

➡ Kadife detaylara sahip bu şık kaz tüyü uzun mont her türlü hava koşulunda sıcak kalmanızı sağlarken, üzerinize yük bindirmiyor. Su geçirmez özelliklere sahip, ayrıca hava ısınırsa kollarını çıkarıp yelek olarak da kullanabiliyorsunuz.

19 FINEAPPLE SIGGY MONT, ₺300 *(lidyana.com)*

➡ Metalik ışıltılar sezona damgasını vuruyor. Metalik mavi ve mint yeşilin birlikte kullanıldığı mont ile göz kamaştıracaksınız.

13 LEVI'S PUFFER MONT, ₺529,90

➡ Isı yalıtımı sağlayan, su geçirmez üç blok renge sahip mont, moda ve fonksiyonelliği bir araya getiriyor.

18 HERSCHEL FEATHERLESS SARI YAĞMURLUK, ₺1.499 *(Vakkorama)*

➡ Su geçirmez kumaş ve 3M Thinsulate termal izolasyona sahip mont, güneş sarısı rengiyle soğuk havalarda içinizi ısıtacak.

20 MAVİ KIŞ BEYAZI MONT, ₺279,00

➡ Yakasındaki yapay kürk detayı ile dikkat çeken boyfriend şişme mont sentetik dolguya sahip.

21 SUPERDRY MONT, ₺1.055

(brandroom.com.tr)

➡ Yapay kürk süslemeli çıkarılabilir kapüşon ile tamamlanan hafif kapitone ceket, telefon ve anahtarlarınızı güvende tutmak için ideal olan iki harici fermuarlı cebe sahip.

22 LACOSTE BORDO MONT, ₺2.199

➡ Sırt kısmı ile kolları yün ve kaşmir karışımı kumaşın sıcaklığını sunarken, ön kısmı kaz tüyü dolgu ile desteklenmiş. Yüksek yakalı, çıkarılabilir kapüşonlu uzun mont boydan boya fermuarlı.

23 BACON PUFF MONT, ₺2.762

(Beymen)

➡ Kaz tüyü dolgulu mont yumuşak ve havalı... Geniş yakasındaki bağcık detayı ile dikkat çekiyor.

23 FJALLRAVEN EXPEDITION DOWN PUFF MONT, ₺7.599

(wepublic.com)

➡ Birçok teknik detaya sahip montun tek bir amacı var, sizi sıcak tutmak. İlk kez 1974'te üretilen mont, genel hatları ile orijinal yapısını koruyor ama artık daha hafif. Yaklaşık 1 kg ağırlığındaki mont, kaz tüyü dolguya sahip.

24 TIMBERLAND KAZ TÜYÜ CEKET, ₺1.199

➡ Timberland kadın dış giyim koleksiyonuyla ilk kez Türkiye'de! Kapüşonsuz, thermofibre hafif kadın montu hafiflikten ödün vermek istemeyen, hareketli şehir kadınları için tasarlandı.

26 NETWORK BEYAZ MONT, ₺959,40

➡ Özgür ruhlu, rahat ve iddialı duruşunu doğadan aldığı güçle pekiştiren NetWork sonbahar/kış koleksiyonu, tabiattan ilham alıp şehrin sokaklarına ve yüksek temposuna uyum sağlıyor; güçlü, kendinden emin ve dinamik tavrıyla karşımıza çıkıyor.

27 JACK WOLFSKIN ATMOSPHERE JKT, ₺1.119,99 *(sportive.com.tr)*

➡ Çok hafif, çok sıcak! Sadece 325 g olan kaz tüyü dolgusu, soğuk havadan korunmanızı sağlarken; Stormlock özelliği de rüzgar ve yağmuru dışarıda bırakıyor. Nefes alabilmesi yönüyle kış sporları için ideal. Sıcakladığınızda küçük torbasına tıkıştırıp çantanıza atabiliyorsunuz.

28 LC WAIKIKI KAPÜŞONLU ŞİŞME MONT, ₺249,99

➡ Kapüşonunda kürk detayına sahip metalik renkteki mont elyaf dolgulu. Yanlardaki iki cebin yanı sıra kol üzerinde de fermuarlı bir cebi bulunuyor.

29 FOREVER NEW RYLIE ŞİŞME KABAN, ₺899,90

➡ Soğuk günlerde sizi koruyup ısıtacak kuş tüyü dolgulu hafif ve parlak görünüme sahip kaban, kapüşonlu ve iki yanında fermuarlı cepleri bulunuyor. Uzun kabanın bel kısmı ayarlanabiliyor.

30 BERSHKA LEOPAR DESENLİ ŞİŞME MONT, ₺269,95

➡ Leopar desenler modern çizgilerle birleşerek sokak stilinde sıklıkla kullanılıyor. Mor renkli leopar desenli şişme montta sentetik dolgu kullanılmış. Dik yakalı montun, etek ucu ve manşetleri de elastik.

Beyaz karlar üzerinde gezinme vakti

Kış sporlarına meraklı olanların en sevdiği mevsim geldi çattı! Kar haberi bekleyen kayak tutkunlarının gözü-kulağı hava durumu haberlerine kilitlenmiş durumda. Palandöken, Uludağ, Erciyes ya da Bansko... Siz sadece nerede kayak yapmak istediğinize karar verin. İhtiyacınız olan tüm kayak malzemeleri içinse HepsiBurada.com'u ziyaret edin.

Her mevsimin ayrı bir güzelliği var. Yazın su sporları vazgeçilmez olurken, bahar aylarında doğayla bütünleşiyor insanlar. Ama kış gelip de kar yağacağı müjdesini alınca, kayak tutkunlarını bir heyecan sarıyor.

Ülkemizin birçok farklı bölgesindeki merkezler başta olmak üzere yurt dışındaki tesisler de bu dönemde kayak tutkunlarının gözdesi oluyor. Kimileri için sadece kıyafet, kayak takımı gibi temel malzemeler yeterli gelse de profesyoneller, adrenalin dolu anları kaydetmek için aksiyon kamerasını da beraberinde götürüyor. Kayak takımlarının her yere güvenli şekilde taşınabilmesini sağlayan özel çantalar da önemli ihtiyaçlar arasındaki yerini alıyor.

BU BİR İLANDIR

Marker-Body Protection Vest
vücut koruma yeleği

Volcom North Mulberry bere

2AS Sarah kayak montu

Volcom Tonic eldiven

Leki Travel Troley kayak
çantası

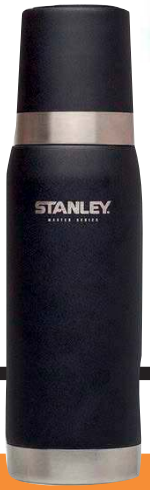
Roxy renkli kayak gözlüğü

Marmot Freerider
Gore-Tex
kayak pantolonu

Blizzard Viva 7.2 kayak seti

Marker-Phoenix Otis kayak kaskı

GoPro Hero 7 aksiyon kamerası



Stanley Master
vakumlu termos 0,75 l

Kışa meydan okuyan el kremleri

Soğuyan havalardan bir tek metabolizmamız etkilenmiyor. Cildimiz ve ellerimiz de zaman içinde olumsuz hava şartlarından zarar görmeye başlıyor. Özellikle ellerin üstü hemen kurumaya ve çatlamaya başlıyor. Sıklıkla su içmek gerektiğini hatırlatarak, yoğun nemlendirici etkili bu kremleri düzenli olarak kullanmanızı öneriyoruz. ⇨ **Elif Gürsoy**

HEM ELLERE HEM TIRNAKLARA

Formülündeki shea yağı ve gliserin sayesinde tahriş olmuş el ve tırnakların yeniden yapılandırılmasına destek oluyor. Atoderm Hand & Nail Cream, aynı zamanda cildin nem tutma kapasitesini artırıyor.

Bioderma Atoderm Hand & Nail Cream 50 ml, ₺44,50

SİZE ÖZEL BİR KOKU

Günlük kullanıma uygun "I am The Chilled Oasis One"; el, yüz ve vücut nemlendirici kremi, yeşil yaprakların ferah, nanenin de canlı kokusunu yansıtıyor. Parfümörlerle birlikte geliştirilen krem, Nivea Soft serisinin diğer üyeleri Berry ve Exotic ile direkt cilt üzerinde karıştırılarak bambaşka kokular ortaya çıkarıyor.

Nivea Soft I am The Chilled Oasis One nemlendirici krem, ₺9,90

DOĞAL NEMLENDİRME

Cilt florasına zarar vermeyen Incia Well-Aging serisinde yer alan Natural Hand Cream; yaşlanma etkilerine karşı cildi besliyor, dış etkenlere karşı koruyup canlılık kazandırıyor.

Incia Well-Aging Natural el kremi, ₺49

YILBAŞI RUHU

İçeriğindeki elma özü, organik karite ve makademya yağlarının bileşimiyle ellerin yumuşamasını ve beslenmesini sağlıyor.

Yves Rocher yılbaşı kırmızı elma el kremi, ₺32,90

KURULUĞA KARŞI

Yağı alınmış süt, Hindistan cevizi, üzüm çekirdeği yağları, E vitamini, süt, bal, soya yağı ve balmumuyla cildi pürüzsüz bir görünüme kavuşturuyor. Doğal yapısı sayesinde yağlı bir his bırakmıyor ve kolayca emiliyor.

Burt's Bees kuru ve çatlamış eller için bakım kremi, ₺189

YUMUŞAK VE PÜRÜZSÜZ

Kremsi ve yağsız yapıdaki Berry Bon Bon el kremi özellikle kış mevsiminde kuruyan ciltlerin imdadına yetişiyor. İçeriği, Kuzey Amerika'dan kızılcık tohumu yağı ile zenginleştirilmiş kremi, ellerinize çok az miktarda sürmeniz yeterli.

The Body Shop Berry Bon Bon el kremi, ₺44,90

Aşırı kilo verme sonucu oluşan vücut deformitelerine cerrahi dokunuşlar

Op. Dr. Nebil Bozdoğan
Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Obezite ameliyatı ve farklı nedenlerle ortaya çıkan radikal kilo kayıplarının ardından vücutta oluşan deformiteler, kişinin kendini rahatsız hissetmesine yol açabiliyor. Oysa kilo kaybının sona erip, tartıdaki rakamın sabitlenmesinin ardından yapılacak estetik ameliyatlar hem vücudun ideal formuna kavuşmasına hem de kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı oluyor. Vücut deformite düzeltme operasyonlarını yazarımız Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Nebil Bozdoğan anlattı.

Günümüzde obezite cerrahisi ve diğer yöntemlerle 20, 30, 40 veya daha fazla kilo verilmesine çok sık rastlanıyor. MWL yani Massive Weight Loss olarak adlandırılan bu durum karşısında doğal olarak deri ile deri altı, kas ve bağ dokularında gevşeklikler ile sarkmalar oluşuyor. Fazla miktarda kilo verme sonrasında en çok yüz, kol, meme, karın ve bacak bölgelerinde ileri derecede sarkma olabiliyor. Kişinin kilosu sabitlenince de sıra, vücut hatlarında oluşan deformiteleri ortadan kaldırmaya geliyor. Böyle durumlarda en çok yanak, üst kol, karın ve bacak germe ile meme dikleştirme ameliyatları uygulanıyor. Kişinin sağlık durumu uygunsa, bu ameliyatlardan bazıları birlikte yani kombine cerrahi şeklinde de yapılabiliyor. Yine de tüm vücut için düşünüldüğünde, birden fazla ameliyata ihtiyaç olabileceğinin unutulmaması gerekiyor.

→ İYİLEŞME SÜRESİ UZAYABİLİYOR

Çok kilo vermiş hastaların durumu normale göre özellik arz ediyor. Böyle bir ameliyat planlanırken, kişiye özel değerlendirme yapmak büyük önem taşıyor. Mevcut şekil deformitesi; derinin esneklik durumu, bölgesel yağ fazlalığı olup olmadığı ve nihayet kişinin beklentileri tam olarak değerlendirilerek, kalabilecek kesi izleri açıklanıyor. Beden kitle endeksi bulunup, ameliyata hazırlık testleri yapılıyor. Ameliyat sırasındaki önlemler de bu hastalarda daha özellikli oluyor. Ayrıca iyileşme dönemi, normalden biraz daha uzun sürebiliyor. Bu gruptaki hastaların ameliyatlarında deri ve varsa kalan yağ dokusunun çıkarılması, her seansta önemli faydalar sağlıyor. Öncelikle sarkan deri fazlalıklarını saklama ihtiyacı ortadan kalktığından, kişinin kıyafetleri değişiyor. Bu durum hastanın bedenini daha fazla sevmesini sağlayarak, motivasyonunu arttırıyor.

“Fazla miktarda kilo verme sonrasında en çok yüz, kol, meme, karın ile bacak bölgelerinde ileri derecede sarkma olabiliyor.”

CİLDİNİZİ DOĞAL DETOKS KREMLERİ İLE NEMLENDİRİN!

Evde rahatlıkla yapıp, uygulayabileceğiniz doğal yüz nemlendiricileriyle cildinizi kışa detoks yaparak hazırlayın!

Elif Gürsoy

Mevsim şartları zorlaşıyor. Soğuk havanın etkisiyle ciltler hemen kurumaya, tahriş olmaya ve çatlamaya başlıyor. Zorlu hava şartları cilt dokusunu olumsuz yönde etkilerken, tedbiri elden bırakmamak gerekiyor. Kuru bir ciltteyse, yumuşak ve neme doymuş bir cilde sahip olabilmek hayal değil. Alınması gereken önlemlerin, en doğal ve pratik yollarla olması gerektiğine inanıyorsanız, bu ev yapımı krem tarifleriyle cildinizi neme doyuracaksınız.

1 TÜM CİLT TİPLERİ İÇİN

MALZEMELER

- 500 g buğday yağı
- 500 g elma
- 1 g lanolin
- 30 g balmumu
- 100 g elma çiçeği

UYGULANIŞI

Elmaları püre haline getirdikten sonra tavada ısıtın. Başka bir tavada lanolin, buğday yağı, balmumunu karıştırarak ısıtın. Hazırladığınız elma püresini de ilave edin. Elma çiçeğini demledikten sonra süzün. Karışımın içine ufak ufak damlatarak ekleyin. Hepsini tekrar ısıtın ve süzgeçten geçirin. Krem kıvamına gelince cam bir kavanoza koyun. Her sabah temiz cildinize sürebilirsiniz.

2 KURU CİLTLERE

MALZEMELER

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı karanfil
- 2 adet havuç
- 1 çubuk meyan kökü

UYGULANIŞI

Havuçları rendeledikten sonra üzerine çıkacak kadar zeytinyağı ile meyan kökü ve karanfil ekleyin. Karışımı cam kavanoza dökün. Bir tencereye su doldurup, içine bir havlu koyun. Üzerine cam kavanozu yerleştirerek, kısık ateşte benmari usulü 30 dakika boyunca ısıtın. Bu karışımı bir gece bekletip, ertesi gün süzerek kullanabilirsiniz.

3 GECE NEMLENDİRMESİ

MALZEMELER

- 10 damla adaçayı
- 5 damla gül yağı
- 50 g Hindistan cevizi yağı
- 16 damla lavanta yağı
- 1 tatlı kaşığı esmer pirinç nişastası

UYGULANIŞI

Malzemelerin tamamını karıştırın. Yatmadan önce gece kremi olarak cildinize sürün.

4 CANLANDIRICI ETKİ

MALZEMELER

- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı ceviz yağı
- 1 çorba kaşığı badem yağı
- 3 damla limon yağı
- 3 damla lavanta yağı
- 3 damla yasemin yağı
- 1 parça rendelenmiş balmumu
- 1 adet E vitamini ampulü

UYGULANIŞI

Tüm yağları karıştırın ve ısıtın. Ardından rendelediğiniz balmumunu da ekleyin. Cam kavanoza koyduktan sonra lavanta, limon ve yasemin yağını damlatın. Her gün temizlediğiniz cildinize sürebilirsiniz.

5 HASSAS CİLTLERE

MALZEMELER

- 1 yemek kaşığı balmumu
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 2 yemek kaşığı saf gül suyu
- 1 ampul E vitamini veya 1 çay kaşığı E vitamini yağı
- 10 damla gül yağı
- 5 damla kayısı çekirdeği yağı

UYGULANIŞI

Balmumu, Hindistan cevizi yağı ve gül suyunu benmari usulü eritin. Ocaktan aldıktan sonra içine E vitaminini, gül yağını ve kayısı çekirdeği yağını ekleyerek, biraz karıştırın. Uygun bir kaba koyup soğumaya bırakın. Katılaştığında kullanabilirsiniz.

6 YAĞLI CİLTLER İÇİN NEMLENDİRİCİ

MALZEMELER

- 2 yemek kaşığı balmumu
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 çay kaşığı E vitamini yağı
- 1 yemek kaşığı aloe vera jeli
- 10 damla limon yağı
- 10 damla biberiye yağı
- 10 damla portakal yağı

UYGULANIŞI

Balmumu ve Hindistan cevizi yağını benmari usulü eritin. Ocaktan aldığınızda içine E vitamini, aloe vera jeli ve diğer yağları ekleyip karıştırın. Uygun bir kaba alıp, soğumaya bırakın. Katılaştığında kremi kullanmaya başlayabilirsiniz.

7 CİLT AYDINLATICI KREM

MALZEMELER

- 7-8 adet badem
- 1/2 bardak yoğurt
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal tozu
- 1 çay kaşığı sandal ağacı tozu
- 4-5 damla limon suyu
- 3-4 çay kaşığı safran tozu

UYGULANIŞI

Bademleri geceden ıslatın. Ertesi sabah bademleri soyun ve pürüzsüz bir macun yapana kadar karıştırın. İçine yoğurt, zerdeçal, limon suyu, sandal ağacı ve safran tozunu ilave edin. Pürüzsüz olana kadar karıştırmaya devam edin. Karışımı bir kaba koyun. Buzdolabında bir hafta boyunca saklayabilirsiniz.

8 PAMUK GİBİ YUMUŞACIK

MALZEMELER

- 1/2 bardak Hindistan cevizi yağı
- 12 damla lavanta yağı
- 3 kaşık bal

UYGULANIŞI

Tüm malzemeleri, sırasıyla metal bir kaba koyun. Blender yardımı ile krem kıvamını alana kadar karıştırmaya devam edin. Sonrasında kapağını kapatabileceğiniz bir kavanoza ya da kaba koyun. Gün içinde istediğiniz zaman temizlenmiş cildinize uygulayın.

9 AKNE KARŞITI NEMLENDİRME

MALZEMELER

- 2 çorba kaşığı aloe vera özü
- 1 tatlı kaşığı lavanta yağı
- 1 çay kaşığı çuha çiçeği yağı

UYGULANIŞI

Aloe vera özünü bitkiden sıyırın ve bir kapta lavanta yağı ile karıştırın. Çuha çiçeği yağını da ekleyip, karıştırmaya devam edin. Kremi bir kapta saklayın. Günlük olarak uygulayabilirsiniz.

2019'da hangi SAÇ TRENDLERİ öne çıkıyor?

Yeni yıl, yeni bir stil, yeni bir saç modeli ve rengi... Sizce nasıl fikir? Saç stilinizde küçük ya da büyük değişiklikler yapmak için trendlerden haberdar olmaya hemen başlayın!

Elif Gürsoy

Trendleri takip etmek dendiğinde aklınıza yalnızca moda dünyası geliyorsa, ters yöndesiniz demektir. Giyim stilinizde olduğu kadar güzelliğinizin büyük bir bölümünü oluşturan saçlarınıza da gereken önemi göstermelisiniz. Modellerin, renklerin ve bakımların ne tür değişikliklere uğrayacağını ilk önce siz öğrenin! Garage Hair Repair Studio Zinciri ve Garage Organics markalarının kurucusu Ahmet Çoban, bu yılın öne çıkan saç trendleri hakkında önemli tüyolar verdi.

➜ 2019'da hangi boy ve kesim modelleri ön planda olacak?

"Midlength" olarak ünlenen orta boy saç kesimleri popülerliğini koruyor. Bu boy kesimde saça yüzü çevreleyen ve ovalleştiren katlar verilebiliyor. Boyunu yüz şekline, boyun uzunluğuna ve kemik yapısına uygun olarak ayarlıyoruz.

➜ Peki ya renkler... Hangi renk diğerleri arasından sıyrılmayı başarabilecek?

Bu yıl sarı ve kahve tonların biraz daha ısındığına şahit oluyoruz. İki tonlu saçların olduğu doğal highlight'larla aydınlatılmış Brushlight gibi geçişli uygulamalar devam ediyor. Bu sezon bizim en gözde renk kartelamızda tatlı bir orta kahve tonu olan Toffee Brown ve yanık çöl tonlarını andıran Desertred de var.

➜ Doğal ama bir o kadar da göz alıcı saçlara sahip olmak için hangi saç modelleri tercih edilmeli?

Öncelikle doğallık için saç kesiminde sert katların olmaması gerekiyor. Bizim bu anlamda uyguladığımız "Ghost Cut" adında özel bir kesim tekniğimiz var. Bu kesimde ilham kaynağımız Victoria's Secret modelleri oldu. Onların belli belirsiz katlarla ifadelerine yumuşaklık katan saçları... Tabii aynı şekilde doğal ışıltılar da çok önemli. Saçınızın doğru bölgelerinde uygulanmış highlight'lar ile yüzünüze aydınlık ve sağlıklı bir görüntü verebilirsiniz.

➜ Topuz modelleri bu yıl içinde farklı bir yorum kazanacak mı?

Topuz modelleri çok sıkı ve net olmamakla beraber, bu sezon da devam ediyor. Özellikle yüz şeklinizi tamamlayan doğal topuzlar revaçta.

➜ Hangi saç aksesuarları boy gösterecek?

Metal tokalar, topuz tarakları ve taçlar 90'lardan geri dönüyor. Moda haftalarında bu aksesuarların başka hiçbir takı kullanmadan tek başına kullanıldığı görüyoruz. Sade bir at kuyruğu ile kullanılabilir. Bir de kadife kurdeleler, esnek at kuyrukları ile bu sezon yine popüler.

➜ Keratin gibi öne çıkacak bir bakım kürü olacak mı?

Keratin bakımı güncelliğini halen korusa da uygulanması çok zahmetli olduğu için saçın renginin açıldığı kısımlara faydadan çok zararı dokunuyor. Zaten artık dümdüz, natürel durmayan saçların da pek bir modası kalmadı. Garage Hair Repair Studio'larda "Sakinleştirici bakım" adlı bir uygulamamız var. Hem daha düşük

Ahmet Çoban

ısıda yapılıyor hem karışımı daha sağlıklı. İçindeki keratin ve diğer protein özleri ile saçı besliyor.

➜ Saçın sağlıklı uzayabilmesi hangi etkenlere bağlı?

Saçınızın sağlıklı uzaması için düzenli olarak bakım yapmalısınız ve sülfat benzeri saçı kurutan içeriklerle hazırlanmış saç ürünlerinden kaçınmalısınız. Saçınız doğal bir organizma olduğu için ona en iyi nüfuz edecek ve iyileştirecek içerikler yine kendisi gibi doğal yani bitkisel özler oluyor. Biz bunun için saçı tamir eden, Avrupa'dan organik ürün sertifikalı Garage Organics saç bakım serisini geliştirdik. Hair Serum ve Hair Balm isimli ürünlerimizi banyodan önce saç maskesi olarak saçınıza uygulayabiliyorsunuz. Bu ürünler saçınıza kaybettiği nemi veriyor ve derinlemesine besliyor. Ayrıca saçınızı banyodan sonra tararken ve ısı ile şekillendirirken kırmamanız da çok önemli.

SAÇINIZIN SAĞLIKLI UZAMASI İÇİN DÜZENLİ OLARAK BAKIM YAPMALI, SÜLFAT GİBİ SAÇI KURUTAN İÇERİKLERLE HAZIRLANMIŞ SAÇ ÜRÜNLERİNDEN KAÇINMALISINIZ!

8 SORUDA AQUAFILLING

Meme ve kalça estetiği için illa ki bıçak altına yatmanız gerekmiyor. Dolgu estetiğiyle de meme ve kalçanızda istediğiniz formu kazanabilirsiniz.

Elif Gürsoy

Güzel görünmek ve hissetmek emek ister. Güzel haber, son zamanlarda estetik dünyasında gelişen yöntemler, bu emeği en pratik ve kolay şekilde uygulamaya başlıyor. Kesi ve genel anestezi nedeniyle meme ve popo estetiğine karşı çekimser duruşunuzu Aquafilling uygulamasıyla alt üst edebileceğinizi biliyor muydunuz? Ameliyat olmadan meme ve kalça şeklinizi olduğundan daha çekici bir hale getirebilirsiniz. Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahı Op. Dr. Mehmet Haşim Güner, Aquafilling hakkında merak ettiğimiz soruları yanıtladı.

[?] Basitçe tarif etmek gerekirse, Aquafilling nedir?

Aquafilling; sentetik lineer poliamidden oluşan üç boyutlu moleküler bir yapıya sahip. Ayrıca matriks içinde hapsedilmiş, normal yüzde 0,9 fizyolojik sodyum klorid çözeltisinin deposu olarak hareket eden bir hidrofilik jel. Yüzde 98'i sudan oluşuyor ve yüzde 2'si poliamid maddesi içeriyor. Bu iki anahtar etmen, Aquafilling'in temel belirleyici unsurlarından. Yüze uygulanan dolgu maddeleri gibi yumuşak ve esnek olduğu için dokularla uyumlu. Uygulamanın yüzde 98'inin su içermesi ve vücudumuzdaki su miktarının üçte ikisi arasında bir değerde olması değerlendirildiğinde; insan dokularıyla uyuma sahip olduğunu söyleyebiliriz. Aquafillling maddesi, pozitif yükü sayesinde dokulardaki esnekliği, dolgunluğu, sıkılığı sağlayan kolajen ve elastin gibi negatif yüklü molekülleri çekerek, uzun süreli dolgunluk ve esneklik sağlıyor.

[?] Ameliyat gerektirmeyen bu teknik hangi bölgelere, nasıl uygulanıyor?

Günümüzde özellikle kalça ve göğüs büyütmede sıkça kullanılıyor. Göğüse ait gelişim bozuklukları, küçük göğüs yapısı, hafif sarkık memelerin toparlanmasında, asimetrik meme tedavisinde bu yöntemden yardım alınıyor. Meme haricinde; popo büyütme, şekillendirme, bacak estetiğinde, ayak bileklerinin kalınlaştırılmasında, baldırların büyütülmesinde, eğri veya şekilsiz bacak vakalarında, asimetrik görüntülerin giderilmesinde de uygulanıyor. Kısacası, doku desteği gereken bölgelerde kullanılabiliyor.

Ameliyatlı göğüs büyütmeye göre hangi konuda avantajlar sağlıyor?

En önemli avantajlarından birisi, anestezi gerektirmeden uygun koşullar sağlanabilmesi halinde muayenehane şartlarında bile yapılabilecek bir işlem olması. Hastanede yatış gerektirmiyor. Hasta işlemden sonra günlük yaşantısına dönebiliyor. Cerrahi operasyon olmak ve implant istemeyen hastalarımız için alternatif seçenek oluyor. Aquafilling yaptırdıktan sonra konulan ölçüye mahkum kalmadan, istenildiği zamanda ilaveler yapma imkanı veriyor. Enjeksiyon yapılan bölgede herhangi bir yıkım ve alerjik reaksiyon olmuyor. Yumuşak dokulara uyum sağlayabilen yapıda olduğu için vücuda uyum sağlıyor. Yüzde 98'inin su olmasından dolayı güvenlik profili çok yüksek. Doğal bir görünüm ortaya çıkarıyor, uygulandığı bölgelerde bir bütün halinde kalıyor. Parçalanmıyor, diğer dokulara sızmıyor, vücut sıvılarıyla başka bölgelere taşınmıyor ve iz bırakmıyor.

Peki kalça büyütmede hangi etkenler dikkate alınarak uygulama gerçekleştiriliyor?

Aquafilling, diğer estetik uygulamalarına göre kolay ve kısa sürede uygulanabilen bir işlem. Diğer estetik uygulamalarında olduğu gibi genel anestezi yapılmasına gerek olmuyor. İşlem yapılacak olan bölgeye lokal anestezi uygulanıyor. Dolgu işlemi öncesinde, doktor tarafından uygulama yapılacak bölgelere ne kadarlık bir dolgu işlemi yapılacağı belirleniyor. Bu konuda hasta bilgilendirmesi yapılıp, onayı alınıyor. Hastanın işlem yapılacak bölgede yakın zamanda bir enfeksiyon geçirmemesi, yakın saatlerde herhangi bir enjeksiyon yaptırmamış olması güvenlik açısından önemli. Hastanın kalça bölgesinde bir kanser öyküsü veya kansere bağlı geçirilmiş bir cerrahisi varsa, hastanın takibinde karmaşa oluşmaması için bu kişilere uygulama yapılmaması gerekiyor. Uygulama kısa süren bir işlem olduğundan, dolgu yapılacak bölgeye lokal anestezi uygulanıyor. Devamında dolgu maddesi büyütme işlemi yapılacak olan bölgeye enjekte ediliyor. Arzu edilen büyüklüğe ulaşıldığında işlem sonlanıyor.

Kalıcılığından söz edecek olursak... Tekrarı gerekiyor mu?

Aşağı yukarı beş-sekiz yıla kadar kalıcılık sağlanıyor. Bölgeye ve kişinin vücut yapısına göre bu süreler değişebiliyor. Şu zamana kadar yapılan işlemler sonrasında vücutta herhangi bir yan etki görülmedi. Hızlı bir erime süreci yok, hacim çok yavaş bir şekilde azalıyor. Hastalarımızın kendi gözlemledikleri hacim kaybına bağlı, erime süresini beklemeden, talepleri doğrultusunda daha düşük miktarlarda ek uygulamalar yapılabiliyor.

Uygulama sonrasında iyileşme süreci nasıl ilerliyor?

İşlem sonrası, bölgede hafif ödem veya kızarıklık olabiliyor. Bu etkiler ilerleyen günlerde hızlıca geçiyor. Yapılan madde miktarı ile söz konusu etkilerin görülme oranı birlikte artıyor. İşlemi takip eden yedinci günde Aquafilling maddesinin doku entegrasyonu tamamlanıyor ve maksimum etkisini göstermeye başlıyor. Uygulama sonrasında bir hafta boyunca ağır sportif faaliyetlerden kaçınmak gerekiyor.

Uygulamayı önermediğiniz bir grup var mı?

Lupus ve sedef gibi cildi tutan sistemik hastalığı olanlara, kanama bozukluğuna sahip kişilere ve kanser hastalarına önermiyoruz.

Göğüse uygulanan Aquafilling, gebelikte riskli durumlar oluşturuyor mu?

Hamilelik sürecinde olumsuz bir etkisi saptanmadı. Yetkisi bulunmayan veya plastik cerrah olmayan kişilerin Aquafilling uygulaması durumunda, meme dokusu yerine süt bezlerine yoğun olarak dolgu uygulanırsa süt kanalları tıkanabiliyor. Dolayısıyla emzirme döneminde meme dokularında enfeksiyon ortaya çıkabiliyor.

Formsanté Weekend 9. kez sağlıklı yaşam tutkunları ile buluştu

Türkiye'nin en köklü sağlıklı yaşam dergisi Formsanté olarak artık geleneksel hale getirdiğimiz sağlıklı hafta sonu buluşmalarının 9.'sunu 26-28 Ekim tarihlerinde Bodrum Sianji Well-Being Otel'de düzenledik.

Formsanté Weekend'e sağlıklı yaşamı hayat tarzı olarak benimseyen ünlü isimler ve antrenörler katıldı. Müjde Uzman, Ezgi Avcı, Ece Vahapoğlu, Irmak Ünal, Aret Vartanyan, Hande Kazanova, Şebnem Özinal, Ebru Güzel, Zeynep Mansur, Sevcan Yaşar, Aydan Taş, Kemal Uçar, Pınar Aylin, Burcu Binici, Murat Bür, Mehmet Çetin, Tuğçe Alpay, İpek Bağrıaçık, Burcu Kuş ve Beste Kökdemir'in de aralarında bulunduğu isimler, doğayla baş başa, sonbahara taze bir giriş yapmanın keyfini çıkardı.

Hande Kazanova, Zeynep Mansur

Çisem Çakır'ın düzenlediği sağlıklı beslenme söyleşisine, ünlü isimler yoğun ilgi gösterdi.

Çisem Çakır

İrmak Ünal, Mehmet Çetin, Şebnem Özinal Öztek, Seda Simur, Hande Kazanova, Sevda Kaplan, Bora Aksoylu, Ayşe Öztek, Murat Bür, Hülya Hankendi, Kemal Ucar, Müjde Uzman, İpek Bağrıacık, Abdullah Bulut

İrmak Ünal, Şebnem Özinal Öztek

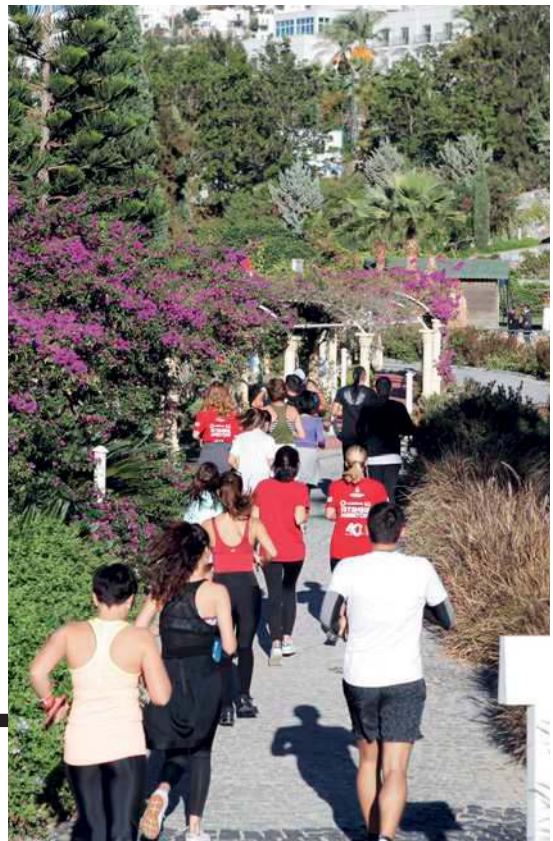
Ezgi Avcı, Burcu Binici, Müjde Uzman

SAĞLIK İÇİN KOŞ

Formsanté Weekend, Vodafone tarafından düzenlenen maratona hazırlık koşusu ile başladı. Murat Bür öncülüğünde konuklar Vodafone 40. İstanbul Maratonu'na hazırlık yaptı. "Sağlık için koş" diyen ünlü isimlere fitness koçları da eşlik etti.

Murat Bür, Seda Simur

Murat Bür, Müjde Uzman, Murat Demirci

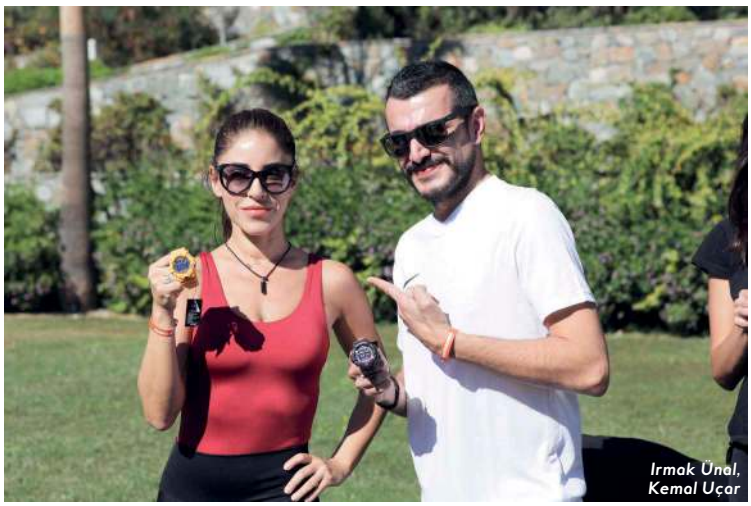


G-SQUAD YARIŞMASI

Konuklar, G-Shock'ın düzenlediği squat yarışması ile ter döktü. Mehmet Çetin'in yönettiği "G-Squad" yarışmasının kazananları; Irmak Ünal, Kemal Uçar, Ezgi Avcı ve Ayşe Öztek oldu.

Pınar Aylin, Maya Tokatlıoğlu, Süleyman Erbaykent

Irmak Ünal, Kemal Uçar, Mehmet Çetin, Ayşe Öztek, Ezgi Avcı



Irmak Ünal, Kemal Uçar

TAT VE KOKU ATÖLYESİ

Acıbadem Sağlık Grubu; katılımcılara check-up taramaları ile ilgili bilgilendirme yaptıktan sonra Doç. Dr. Aytuğ Altundağ yönetiminde tat ve koku atölyesi düzenledi. Tadım sonrasında gerçekleştirilen koku testiyle, katılımcıların kokulara karşı olan duyarlılığı test edildi. Konukların katıldığı tadım sonrası konuşan Acıbadem Taksim Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Aytuğ Altundağ, koku almamanın önemli bir hastalık olduğunu ve bu sorunla yaşayan binlerce kişi olduğunu söyledi.

Seçkin Piriler

Pelin Çini

Müjde Uzman

Tuğçe Alpay, Buket Yolaçan Vartanyan

Burcu Binici, Hande Kazanova, Ezgi Avcı

Burcu Binici

Mehmet Çetin

Ferhan Kaya Poroy, Prof. Dr. Hasan Karanlık

YAŞAMA ZAMAN TANIYIN

Meme kanseri hakkında farkındalık yaratmak isteyen Roche, Formsanté Dergisi Yayın Direktörü Ferhan Kaya Poroy moderatörlüğünde, Prof. Dr. Hasan Karanlık ile söyleşi düzenledi. Söyleşinin ardından konuklar, Tuba Gün ile 'Yaşamı yeniden tasarla atölyesi'ne katıldılar. Ünlü isimler birbirinden şık tasarımlara imza attılar.

Ece Vahapoğlu

Hande Kazanova

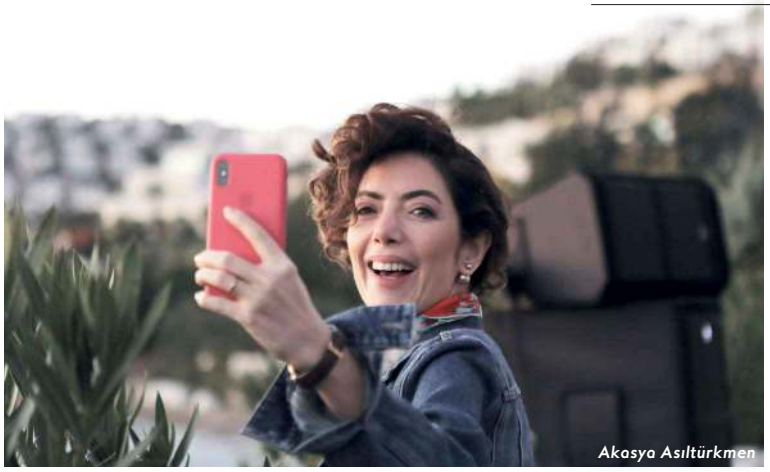
Murat Bür

Ebru Güzel

Tuba Gün

Nisa Aslı Erten Çokça

Sevcan Yaşar


Akasya Asıltürkmen

Recai Çakır, Çisem Çakır

Murat Demirci, Sinem Tuncer

Ali Erman İleri, Cem M. Başar

Seda Dal, Nisa Aslı Erten Çokça, Hülya Hankendi, İpek Tunalı, Beril Sözkesen

Müjde Uzman

Pelin Çini, Ercan Kabadayı

Tuğçe Alpay

Seçkin Piriler

Büşra Bozok Aytek, Kemal Uçar, Burcu Binici, Abdullah Bulut, Sevcan Yaşar

Beste Kökdemir

Pınar Aylin

Ahmet Coşar

Ebru Güzel, Alona Bukreeva Zeytun

Sevda Kaplan, Mehmet Cetin

Irmak Ünal, Erdal İpekeşen, Cem M. Başar, Oya İpekeşen, Ferhan Kaya Poroy, Ali Erman İleri

Aydan Taş, Zeynep Mansur

Ece Vahapoğlu konuklara iskelede yoga dersi verdi.

Hande Kazanova da yeni yılda burçları nelerin beklediğini anlattı.

Ruken Akbay Gürtaş, Ferhan Kaya Poroy, Elif Gürsoy, Arzu Sözeri, Ayşegül Uyanık Örnekal

İpek Bağrıaçık

Hande Kazanova

Burcu Kuş, Aydan Taş

Bora Aksoylu

Aret-Buket Yolaçan Vartanyan

İlişkiyi sona götüren HATALAR

İlk önce çok iyi başlayıp, zaman geçtikçe sorunların baş gösterdiği ilişkiniz neden bu hale geldi?

Elif Gürsoy

Kimse ilişkiye nasılsa bitecek diye başlamıyor. Umutlar, duygular, hayaller bir süre hep taze kalıyor. Ancak bazı şartlar, ne yazık ki ilişkileri dönüşü olmayan uçurumlara doğru sürüklüyor. Özellikle tarafların istemeden de olsa yaptığı birtakım hatalar hikayenin kötü bitmesine neden oluyor. Peki bunlar neden oluyor? Belki de farkında olmadan ilişkiyi sona götüren adımları siz atıyorsunuz! İlişkinin bitmesine neden olan etkenler hakkında merak ettiğimiz soruların yanıtını Uz. Psk. Gönül Öztürk'ten aldık.

[?] İlişkiler genellikle neden başladığından çok farklı bir hale geliyor?

Bu durumun çok farklı sebepleri olsa da temelde kişilerin kendini iyi tanımamasından, dolayısıyla kendine uygun kişinin nasıl olacağına dair herhangi bir fikrinin olmamasından kaynaklanıyor. Bir kişiyi hayatınıza alma kararını verirken, o kişinin size fiziksel olarak çekici gelmesi ilişkiye başlamak için yeterli bir sebep olduğunda, aranızdaki uyuma dair hiçbir fikriniz olmadan bir ilişkiye başladığınızda ilişkiyi yürütme ihtimaliniz de şansa kalıyor. Kendinizi iyi tanıyabilmek bu hayatta benliğinize verebileceğiniz en güzel hediye. Çünkü bu sayede hayata dair kararlarınızla mutlu oluyorsunuz. Bu hiç yanlış bir karar almayacaksınız demek değil. Yanlış karar almak da kendinizi tanıma yolculuğunun bir parçası. İnsanlar, toplumun düzen ve güvene dayalı kurduğu sisteme göre yaşadığında mutlu olacağını sanıyor. Oysa mutluluğu kendinizi tanıdığınız zaman deneyimleyebilirsiniz. Şunu aklınızdan çıkarmayın. Yaşınız kaç olursa olsun kendinizi tanıma ihtiyacını hissediyorsanız, işte o zaman mutluluğu deneyimlemek için bir fırsat elde etmişsiniz demektir. Bu imkanı iyi değerlendirin. Kişinin kendini tanıması ömürlük bir serüven. Herkesin öncelikleri, önem verdikleri, hoşlandıkları değişebiliyor. Bu konuda en başta kendinize, sonra da yakınlarınıza karşı anlayışlı olmanızı öneririm.

[?] Evlilikte hangi hatalar ilişkide kalıcı hasarlar bırakıyor?

Kalıcı hasar bırakan durumlar kişiden kişiye değişiyor. İlişkideki kişinin öncelikli değerlerine aykırı bir şey yapıldığında, bunu affetmesi ve ilişkinin onarılması çok zor olabiliyor. Ama bu hatalar bir kişi için aldatmak iken başka biri için şiddet, bir başkası için de ailesine söylenen tek bir kötü söz olabiliyor. Bu noktada eşinizi iyi tanımak için emek vermek gerekiyor. Onun değer verdiği şeyleri çok iyi bilmek ve olmazsa olmazlarına saygı duymak, ilişkiyi daha mutlu ve huzurlu hale getiriyor. Aynı zamanda eşinizin sizi çok iyi tanımasına yardım etmek, onun da sizin önceliklerinizi, olmazsa olmazlarınızı iyi bilmesi için partnerinize fırsat vermeniz gerekiyor. Unutmayalım ki hepimizin dünyaya baktığı bir pencere var ve bunlar birbirinden çok farklı. Size görünen tek gerçeklik o pencere olabiliyor. Ama eşinizin penceresinden bambaşka şeyler görünüyor! O yüzden her gün pencerenizden baktığınızda neler gördüğünüzü özenle eşinize anlatın ki sizi anlayabilsin. Eşiniz de size kendi penceresinden neler göründüğünü anlatsın, bu sayede onu anlamaya çalışın. Böylece günbegün birbirinizi daha iyi anlamaya başladığınızı göreceksiniz. Bazen iki pencereden görünen çok benzerken, bazen de çok farklı oluyor. Hangi pencereden bakarsanız bakın, eşinizi anlamak için emek harcadığınız sürece ilişkinizin derinleştiğini görebilirsiniz.

[?] Çok uyumlu olmak, her şeye evet demek ilişkiyi yıpratır mı?

Yıpratmaktan öte ilişkiyi sona götüren hatalardan biri de bu oluyor. Bir kişinin eşine sürekli uyum sağlaması ve her şeye evet demesi başlangıçta karşı tarafta

"Ne kadar da uyumluyuz!" hissiyatı yaratabiliyor. Ama gerçeklik bu değil. Bir kişi sürekli uyumlu olduğunda kendi ilgilerini, ihtiyaçlarını karşı tarafa dürüstçe aktarmamış oluyor. Kişi bunu genelde bilinçli yapmıyor. Bu yalan söylemek gibi bir şey de değil. "Evet" derken, iyi niyetle çok sevdiği biri için küçük fedakarlıklar yaptığını düşünüyor. Oysa ilişkide tanınma fırsatını kaçırmış oluyor. Bir gün gerçek kendini ortaya koymaya başladığında ise sevgilisinin "Sen çok değiştin" sözüyle şoka uğruyor. O zaman, iyi niyetinin aslında kendini saklamak olduğunu anlıyor. Bu nedenle sevgiliniz için hoşlanmadığınız bir şeyi yapmayı seçiyorsanız, bunu onunla paylaşın ki o da bunu sevginizden yaptığınızı ama aslında neyi tercih edeceğinizi bilsin. Aksi takdirde siz kendinizi ortaya koyana kadar, o ikinizin çok uyumlu olduğunu sanmaya devam edecek.

[?] Ten uyumu ya da yatak odasındaki paylaşımlar bir ilişkiyi tek başına kurtarabilir mi?

Bu soru zihnimde Gottman Çift Terapisi eğitimini aldığım sırada, Julie Gottman'ın söylediği bir şeyin belirmesini sağladı. Hatırladığım kadarıyla şöyle söylemişti: "Çiftler arasında kimyasal bir uyum varsa ilişkiyi kurtarma şansı oldukça yüksek." Ancak ilişki çok kapsamlı bir oluşum. Cinsel uyum ilişkiyi oluşturan bileşenlerden sadece biri. İlişkide olan bireyler için cinsel uyum öncelikli değerler arasında yer alıyorsa, ilişkiyi kurtarma şansı daha da yükseliyor. Ancak eşlerden biri eşinin öncelikli bir değerine aykırı şekilde davranıyorsa, sadece cinsellik ilişkiyi kurtarmaya yetmeyebiliyor. Ten uyumu olan bireylerin, sorun yaşadıklarında dahi birbirlerine çekiliyor olmalarından dolayı, birbirlerine karşı duygusal yoğunluğu hissetme şansları daha yüksek. Bu da onlar için bir avantaj. Çünkü birçok kişi, başından geçen olumsuz deneyimler sonucu yaşadığı iyi şeyleri ve onlara dair duyguları hatırlamakta zorluk çekebiliyor. Bu durum birçok kez ilişki için emek harcamaya değmeyeceği düşüncesini getiriyor. Ten uyumu olanlar içinse ilişkinin en azından bir olumlu yönünü görme şansları, o ilişki için emek harcamalarına imkan sağlayabiliyor. Ancak tek başına ten uyumu ilişkiyi kurtarmıyor.

[?] Sorun ne olursa olsun, ilişkiyi kurtarma seviyesine getirebilecek etkenler var mı?

Kişilerin birincil değerleri arasında çatışma yaşanmadığı koşullarda ilişkiyi kurtarma seviyesine getirebilecek en büyük etkeni, iki insan arasındaki sevginin sürmesi olarak düşünüyorum. Aynı zamanda ilişkilerinin değerini anlamış olmaları da önemli bir etken. Birbirleri için değerli olduğunu anlayan insanlar karşılıklı olarak anlaşmak ve sorunlarını çözmek için emek harcamaktan çekinmez. Emek harcayan insanların ilişkiyi kurtarma şansları da çok yüksek olur.

[?] Peki nedir bu birincil değer?

Bunlar, kişinin öncelik haline getirdiği, hayatında anlamının çok fazla olduğu ve asla ödün vermeyeceği değerler olarak tanımlanabilir. Örneğin; aile ilişkileri bir insan için birincil değer olabilir ve eşi ailesiyle görüşmesini istemezse, o kişi ilişkinin yürüyeceğine dair inancını çok kolay kaybeder. Eşini sevse de kendini ilişkiyi bırakmaya hazır hisseder. Ya da ömrü boyunca spor yapmış ve sonuna kadar da sporu hayatında tutmak isteyen bir kişiye, "Artık evlendik ve spora ayırdığın vakti bana ayırmanı istiyorum" derseniz de farklı bir sonuç beklemeyin. Bu noktada ilişkilerde birincil değerleri anlamak; nikahtan önce evleneceğiniz kişiyle karşılıklı olarak birincil değerlerinizi biliyor olmanız ve değerlerinize karşılıklı olarak saygı gösterebileceğinizi bilmeniz, ilişkinizin sağlam temelleri olması açısından çok önemli.

[?] Genelde hayal edilen mutlu ve gelecek vadeden ilişkinin temel özellikleri neler?

Birçok özellik sayılabilir ancak mutluluk potansiyeli olan ilişkilerin en önemli temel özelliklerinden biri, kişilerin birbirine aşık olması… Yüksek lisans tez araştırmamda, evli çiftlerle aşk konusu

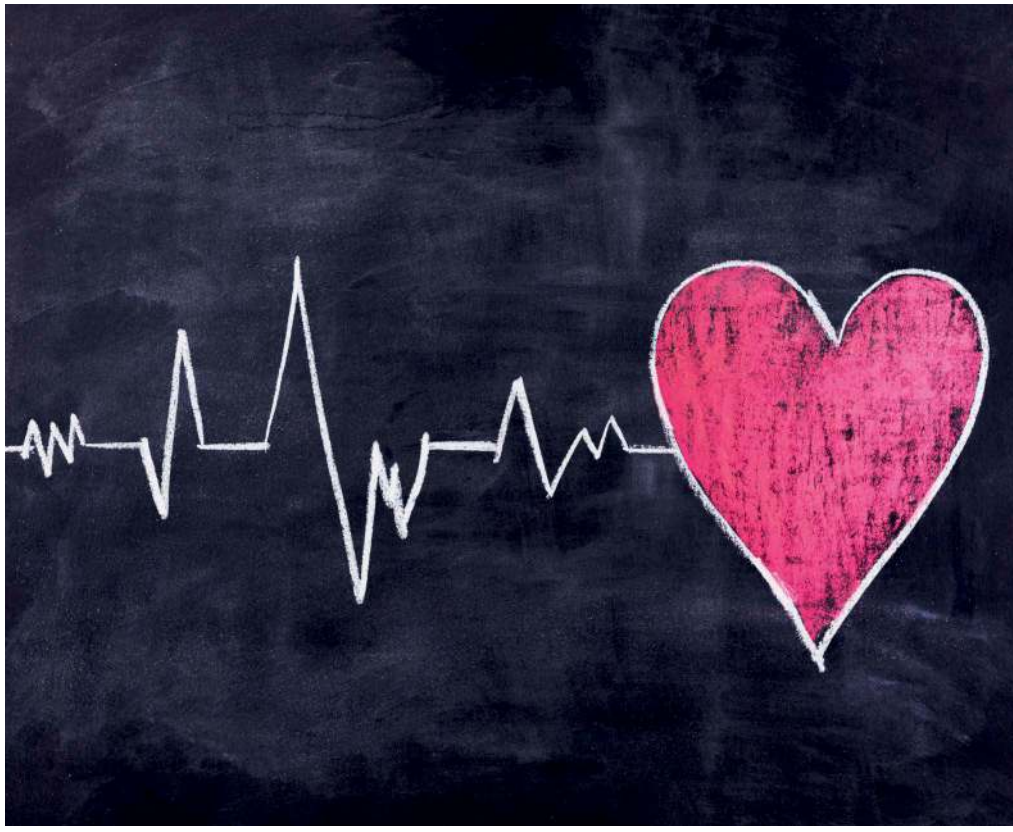
Uz. Psk. Gönül Öztürk

üzerine çalıştım. Yapılan analizlerin sonucunda, hissedilen aşk düzeyinin evlilik doyumu düzeyine etkisinin yüzde 69,5 olduğunu saptadık ki bu oldukça belirleyici bir etki. Hatta evlilik doyumuna ek olarak aşk düzeyi ile yaşam doyumu düzeyinin de yüksek düzeyde ilişkili olduğunu tespit ettik. Tüm bunların yanı sıra mantık evliliği yapanların evlilik ve yaşam doyumu düzeylerinin, aşk evliliği yapanların aşk düzeyinden düşük olduğunu belirledik. Bilimsel olarak aşkın bileşenlerini belirleyen Sternberg'in üçgen aşk kuramına göre çok kısa aşktan bahsedeyim... Bu kurama göre aşkın üç bileşeni var: Tutku, yakınlık ve karar-bağlılık... Bunların hepsi bir araya gelirse, işte o zaman mükemmel aşktan söz edilebiliyor. Fakat birçok kez bu mümkün olmuyor. Örneğin, tutku ve yakınlığın bir araya gelmesiyle romantik aşk oluşuyor. Ancak bu aşk, ilişkiyi sürdürme ve bağlı kalma kararından yoksun olduğundan ömrü uzun olmuyor. Sternberg, "Zor olan mükemmel aşkı bulmak değil, asıl zor olan mükemmel aşkı bulduğunuzu ilişki sırasında fark etmek ve onu korumak" diyor.

[?] Çift terapisi, sona giden ilişkiyi kurtarmada ne kadar etkili olabilir?

İki taraf da ilişkiyi yürütmeye ve yaşanan ilişkiye emek harcamaya niyetli olduğu sürece çift terapisi oldukça etkili oluyor. Geldiklerinde birbirlerini anlamakta aşırı zorlanan bireyler, bu süreçte kendi pencerelerinden gördüklerini karşı tarafa anlatmayı öğreniyor. İhtiyaçlarını, önceliklerini, ilgilerini içtenlikle ve karşı tarafı kırmadan dile getirmeyi, aynı zamanda eşlerini anlamak için dinlemeyi, gerektiğinde saygı göstermeyi ve birbirlerine sevgilerini nasıl göstermeleri gerektiğini de... Böylece hem kendilerini hem eşlerini yeniden tanıyarak daha derin bir ilişki kurma şansını elde ediyorlar. Ancak ilişkiyi neyin sona götürdüğü de çok önemli. Kişinin birincil değeri ihlal edildiyse ve dile getirmesine rağmen dikkate alınmıyorsa ya da iki kişinin birincil değerleri taban tabana zıt ise o noktada birçok çift, terapi yerine avukata gidiyo. Çünkü değerlerine saygı duyulmayan bir ilişki için kimse emek harcamak istemiyor. Bu noktada en önemli soru; "Bu ilişki birbirinizin değerlerini anlamaya, emek harcamaya değer mi?" Cevap evet ise bir uzmandan yardım almak için gecikmemenizi öneririm.

BELLİ BİR KONUDA YİNELEYİCİ TARTIŞMALAR YAŞANIYORSA, ÇİFTLERİN BU TARTIŞMALARLA BİRBİRLERİNİ YIPRATMADAN YARDIM ALMAK İÇİN BİR UZMANA BAŞVURMASI ÖNEM TAŞIYOR.



YATAK ODASINDA DAHA özgüvenli olun!

Partnerinizle yatak odası maceralarınızı en duygulu şekilde yaşamanıza engel olan ne varsa, arttırdığınız özgüvenle birlikte hepsini aşabilirsiniz.

Elif Gürsoy

Cinsellikle ilgili travmalardan tutun da vücudunu beğenmeme, yeteri kadar tanıyamama ve stresli iş yaşamı gibi etkenlere kadar bir çok faktör yatak odasındaki hayatı tepeden tırnağa etkiliyor. Jinekoloji Uzmanı ve Cinsel Terapist Dr. Dilek Öcal, bu durumu şöyle değerlendiriyor: "Cinsel ilişki; kişilerin biyolojik, fizyolojik ve sosyal yönleriyle yaşadıkları bir birleşme. Özgüven ise bebeklik ve çocukluk çağlarında, hayatımızın neredeyse her alanında düşüncelerimizi, duygularımızı, seçimlerimizi ve davranışlarımızı etkileyen bir konu. Kişinin kendisini yeterli, değerli, sevilebilir hissetmesi, yürekli ve cesaretli olduğu konusunda olumlu duygular geliştirmesiyle ilgili. Bu bireyler hem kendisiyle hem de çevresindekilerle sevgi ve güvene dayalı ilişkiler kurma konusunda başarılı oluyor. Kendini sevme, tanıma konusunda yetersiz ve olumsuz düşünme alışkanlığında olan özgüvensiz kişiler ise cinsel hayatlarında yeterince tatmin duygusunu yaşayamıyor."
Cinsel yaşamda özgüvensizliği gidermeyle ilgili sorularımızın yanıtlarını Dr. Öcal'dan aldık.

[?] Hangi koşullar yatağa özgüvensiz biçimde girmeye neden oluyor?

Cinsellik hakkında yeterince bilgi sahibi olmamak kadar, doğru olduğu sanılan bir sürü yanlış bilgi de kişilerin yatağa özgüvensiz girmesine yol açıyor. Kadın ve erkek bedenini yeterince tanımayan, kendisinin ve partnerinin ihtiyaçlarını tam olarak bilmeyen, bunları utanma duygusu nedeniyle soramayan ya da kendi ihtiyaçlarını söyleyemeyen kişiler, kendileri cinsel doyuma ulaşamadıkları gibi partnerlerine de yeterince zevk veremiyor. Performans endişesi yani başarısızlık korkusu, sonuca odaklanıp anın tadını çıkaramama alışkanlığı, yeterince sevildiğinden ve kendisine değer verildiğinden emin olamama, partnerine güvensizlik ve terk edilme korkusu yaşama, vücudunu çirkin bulma nedeniyle hissedilen yetersizlik duygusu da haz alıp vermeyi engelliyor. Daha önce cinsel bir deneyimi olmamak kadar, olumsuz deneyim yaşamak, partnerinin aşağılayıcı, destekten uzak, şiddet içeren ya da aşırı koruyucu davranışlarına maruz kalmak da cinsel hazzı yaşama açısından en büyük engel.

[?] Modern, teknolojik ve iş temposu yüksek dünyanın hangi etkileri yatakta özgüvensiz ve isteksiz olmaya itiyor?

"SPOR VE SAĞLIKLI BESLENMEYE ÖZEN GÖSTEREREK, FİZİKSEL GÖRÜNTÜ TAKINTILARINI GİDEREBİLİRSİNİZ."

Uzun ve yorucu çalışma saatleri, yoğun trafik nedeniyle çok erken uyanıp, evden çıkmak, geç saatte dönmek, rekabetçi çalışma ortamının verdiği yorgunluk, uykusuzluk ve stres kişilerin cinsel hayatını olumsuz yönde etkiliyor. Sanal ortamlarda yapılan iletişim ruhsal olarak doyumlu bir duygu yaratmıyor. Çiftler bu şartlar altında birbirlerine daha az zaman ayırıyor ve cinsel yaşamlarını kısa zamanlara, hafta sonlarına ya da tatillere sıkıştırmaya çalışıyor. Sıklıkla cinselliklerinden vazgeçiyorlar. Stres, cinsel zevki yaşamanın önündeki en büyük engel. Çünkü cinsel istek ve uyarılma aşamasından orgazma kadar geçen süreçte kişinin zihninin dingin ve rahat olması gerekiyor. Uyumlu ve hazza dayalı bir cinsel ilişki çifti birbirine daha çok yaklaştırıyor.

[?] Toplumsal etkilere bakıldığında özgüven sorununu daha çok kadın yaşıyor diyebilir miyiz?

Özgüven hem kadının hem de erkeğin eksiklik duyabileceği bir kavram. Konuya cinsellik açısından baktığımızda ve toplumun bütün kesimlerini düşündüğümüzde kadınlarda özgüven eksikliğinin erkeklerden daha çok olduğunu görüyoruz. Ataerkil toplumlarda kadın cinselliği sürekli denetim altında... Bir kız çocuğu namus ve bekaret kavramlarıyla hayatının çok erken dönemlerinde karşılaşırken, onu titizlikle koruması gerektiğini öğreniyor. Karşı cinsle ilişkiler konusunda sıklıkla kaygı ve utanç duyuyor. Cinsel ilgi ve davranışları kısıtlanıyor, cinselliğin günah ve ayıp olduğu düşünceleriyle büyüyor. Yetişkin olduktan sonra da cinsel arzularını bastırmayı öğrendiğinden, cinsellik bir sıkıntı kaynağı oluyor. Cinsel ilgi ve ilişkilerinde suçluluk ve utanç vardır. Cinsel yönden özgüveni gelişmediğinden partneriyle mutlu bir cinsel birliktelik yaşayamaz. Cinselliği arzulamayan, sadece eşine cevap veren, sıklıkla cinsel şiddete maruz kalan, namus cinayetlerine kurban giden yine hep kadın oluyor.

[?] İletişimde kullanılması gereken dil ve beden dili nasıl olmalı?

Birinin anlatmak istediği ve anlattığı şey ile karşı tarafın da anladığı aynı ise bu sağlıklı bir iletişim haline geliyor. Sağlıklı iletişimin olmazsa olmazı empati. Kişiler, kendini anlayanlara yakınlık duyuyor. Direkt karşıdakini hedef alan suçlayıcı ve yargılayıcı cümleler yerine, olaylar karşısında kendi duygularından bahsetmek,

ÖZGÜVENİ YÜKSEK BİR CİNSEL YAŞAMDA İLETİŞİMİN ÖNEMİ NEDİR?

Eşler arasında iletişim; her türlü biçim ve yolla, sözlü veya sözsüz duygu, düşünce, bilgi ve haber paylaşımıdır. Özgüvenli, cinsellik dışında da sağlıklı iletişim kurabilen kişiler; cinsel yaşamları hakkında konuşabiliyor, arzu ve isteklerini rahatlıkla dile getirebiliyor. Kendilerine nasıl davranılmasını istediklerini, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadıklarını söyleyebiliyorlar. Sorunları hakkında konuşabiliyorlar. Bunları konuşurken, utanma, yetersizlik, sevgiyi kaybetme, terk edilme korkuları da yaşamıyorlar. Özgüveni düşük olan kişiler ise cinsellikle ilgili konuları konuşmaktan kaçınıyor ya da konuşurken kendini rahat hissedemiyor. Konuşulmayan konular, çözümlenemeyen problemler eşler arasında kızgınlık, kırgınlık ve nefrete dönüşmeye başlıyor. Bu durum cinsel isteksizliğe neden olurken, ilişkinin en temel taşlarından biri de yerinden oynuyor. Çift, giderek birbirinden uzaklaşıyor.

karşıdaki kişinin savunmaya veya saldırıya geçişini engelleyerek anlayışlı olmasını sağlıyor. İmalı ve dolaylı konuşmalar yerine, ne söylemek istendiği net olarak ve "Ben dili" kullanarak anlatıldığında, beden dili ile ses tonu da buna uyum sağlıyor ve tartışmanın konusu ne olursa olsun sağlıklı iletişim kuruluyor. İlişkilerinde sevgilerini ifade eden, tutkulu, duygularını gün içinde sözle veya mesajla belirten çiftler, yatak odalarında daha mutlu oluyor. Duygusal olarak yakın olmanın yanı sıra fiziksel olarak da yakınlaşan, dokunan, öpüşen, masaj yapan ve sarılan çiftlerin yaşadığı tatmin daha fazla oluyor.

İletişimin önemi kadar tutkuyu arttırmaya çalışmak da özgüven konusunda destekleyici olur mu?

İlişkilerde ilk zamanlardaki tutku, heyecan zamanla azalmaya başlıyor ve sıradanlaşıyor. Bu çok doğal bir durum. Ancak tutkulu bir ilişkiyi sürdürmek karşılıklı çaba istiyor. Özgüveni yüksek olan kişi ilişkideki monotonluğu fark ediyor ve yeni keşifler ile maceralara atılmak için kendisini yeterli ve güvenli hissediyor. Partnerinin tüm duyularına hitap eden, sürprizleri, şaşırtmacaları, değişik pozisyon ve mekanları denemekten çekinmiyor. Sonuç olarak daha çok arzulandığını hisseden kişinin de özgüveni desteklenmiş oluyor.

Peki işin içinde cinsel isteksizlik varsa! İlk önce özgüven mi tamir edilmeli, isteği arttırmaya yönelik çabalamalı mı?

Cinsel istek pek çok şeyden kolaylıkla etkileniyor. Öncelikle cinsel isteksizliğin nedenleri tespit edilmeli ve bunlar üzerinde çalışılmalı. Hormonlarla, genel sağlıkla ilgili sorunlar varsa gereken tıbbi tedavi yapılmalı. Eşle ilgili bir sorun varsa çift terapisi alınmalı. Cinsel bilgi ve tecrübe eksikliği varsa, cinsellikle ilgili sorun yaşanıyorsa, bu hem cinsel isteksizliğe hem de yatak odasında özgüven eksikliğine neden olacağından, bilgi ve beceriyi arttırmaya yönelik cinsel terapi alınması önem taşıyor. Hayata dair sorunlar, maddi sıkıntılar, yakın akrabalara ait sağlık ve ilişkisel sorunlar da cinsel isteksizliğe neden oluyor. Özgüven eksikliği kişinin karşı cinsle ilişki kurmasını engelleyecek şekilde ise psikoterapi desteği alınması gerekiyor. Cinsel isteksizliğe neden olan özgüven eksikliğinin sebebi kişinin bedeniyle ilgili algısı ise psikolojik desteğin yanı sıra estetik operasyonlar da gündeme gelebiliyor.

Dr. Dilek Öcal

Özel anlarda daha özgüvenli hissetmek için neler yapmalı?

Kişilerin özgüven hissi değişken olabiliyor. Bazı durumlarda daha az, bazı durumlarda daha da fazlalaşabiliyor. Özgüvenin düşük olduğu alanlarda bazı değişiklikler yapıp, biraz da çaba gösterek daha özgüvenli hissetmek mümkün olabiliyor. Bakımlı ve temiz olmak, ağız ve diş sağlığına dikkat etmek, genital temizliğe özen göstermek önem taşıyor. Özenli ve çekici iç çamaşırları tercih edilebiliyor. Cinsel bilgi ve beceriler geliştirilebiliyor. Öncesinde seks ve cinsellik hakkında, istek ve arzular konusunda konuşulabiliyor. Spor ve dengeli beslenmeye özen göstererek, fiziksel görüntü takıntıları giderilmeye çalışılabiliyor. Rahatlama, gevşeme sağlayacak meditasyon ve gevşeme egzersizleri yapılabiliyor. Hoşgörülü, sabırlı, tutkulu, esnek, maceracı ve keşiflere açık olunabiliyor.

Koşuda takım ruhu!

Koşu yarışlarında kendinizi tekrarlamaktan, aynı parkurları koşmaktan sıkıldıysanız, sınırları aşmanın vakti geldi demektir!

Elif Gürsoy

Bir koşu yarışı düşünün, anahtar kelimesi "takım" olsun… Milli atlet, koşu koçu ve spor eğitmeni Mehmet Çetin, Türkiye'de bugüne kadar katıldığınız ya da duyduğunuz yarışlardan fazlasını vadediyor. Türkiye'de ilk kez gerçekleştirilen takım-bayrak yarışı konseptiyle ekip ruhunu ve koşu kültürünü farklı yorumlamalarla yaymak için çabalıyor. "Run of Legends"la başlayan hikaye "Senin Efsanen" ile devam etti ve sıra Mart 2019'da gerçekleşecek yeni yarışa geldi! Detayları, etkinliğin kurucusu Mehmet Çetin'den aldık…

NASIL BİR KOŞU YARIŞI BU?

Aslında Senin Efsanen'den önce, Run of Legends Koşu Festivali adı altında başladık. Run of Legends dört ayaklı ve 230 km hedefli bir etkinlikti. O dönemde bu 230 km'ye de Extreme Run adını verdik. Etkinlik kapsamında 7 km'lik Cumhuriyet ve çocuklar için de Future Runners koşusu düzenledik. Farklı alanlar yaratabilmek adına Wellness Day içinde pilates, yoga ve nefes egzersizlerine de yer verdik. Geçtiğimiz Eylül ayında ise Alaçatı'da Senin Efsanen'i gerçekleştirdik. Bir takım-bayrak yarışı olması nedeniyle Türkiye'nin ilk team relay organizasyonu oldu.

BU NOKTADA DİĞER KOŞU ETKİNLİKLERİNDEN AYRILIYOR DİYEBİLİR MİYİZ?

Evet, aynen öyle. Hangi koşu türü olursa olsun, bu konseptte başka bir yarış daha yok. Kimisi İstanbul Maratonu'nda da bayrak yarışı olduğunu söylüyor ama 21 km'lik parkurda dört kişi birer kez koşabiliyor. Halbuki Senin Efsanen ve öncesinde yaptığımız yarışın konsepti tek başına bu! Bireysel bir yarış değil. Her şey takım halinde ilerliyor.

BU ETKİNLİKLERLE NELERİ AMAÇLADINIZ?

Amaç Team Relay yani takım-bayrak koşu mantığını Türkiye'de oluşturabilmek, yaymak ve güzel bir yere koyabilmek… Türkiye'de çoğu kişi bir koşu yarışına gittiği zaman, yarışın başlamadan önceki atmosferini pek yaşayamıyorlar. Hızlıca başlıyor ve kimse bir şey anlamadan bitmiş oluyor. Benim en çok istediğim şey, gelen koşucuların yarış ortamını görmesi ve yaşaması...

YARIŞ DÜDÜĞÜNDEN İTİBAREN NELER OLUYOR?

Run of Legends döneminde format biraz farklıydı. 230 km'lik bir daire düşünün ve her takıma ait bir servis aracı var. Altı kişiden oluşan takımlar bu servis araçlarının içinde yaşıyor ve kişiler her 10 km'lik parkuru sırayla koşuyordu. İkinci yılda yani Senin Efsanen'de işler biraz değişti. Alaçatı'da sabit bir merkez noktamız oldu. Bu noktadan, eğimleri birbirinden farklı 11, 12, 6,5 ve 10 km olmak üzere dört farklı parkur çıkardık. Bu dört parkur içinde, altı kişiden oluşan takımlar birinci parkura geliyor ve bunu bitirdikleri noktada birinci takım arkadaşıyla beraber ikinci parkura geçiş yapıyor. Tüm yarış bu döngüde devam ediyor.

ORGANİZASYON SÜRECİ NASIL İLERLEDİ?

Run of Legends ve Senin Efsanen'de koşu koçu Beste Önal ile çalıştık. Bir hayalimiz vardı ve Beste'yle birlikte gerçekleştirmek istedik. "Türkiye'de böyle bir yarış yok, neden olmasın?" diyerek başladık. Beşinci senesinde olan ve Amerika'da gerçekleşen Speed Project'ten ilham alarak çıktık yola. Onları izlerken her seferinde Amerika'ya gidip koşmak istiyorduk ama gidip gelmek, takım kurmak gibi konular yüzünden zor olacağını biliyorduk. Madem gidemiyoruz, biz kendi yarışımızı yapalım dedik ve başladık. Bu süreç içinde aslında hiçbir şey kolay olmadı. Zaten yarışın mantığını anlatmak çok zor. Ama en büyük avantajımız koşu grupları oldu. Bu gruplarla olan yakın iletişimimiz işimizi rahatlattı çünkü bu tarz yarışlarda yarışacak birilerini bulmak gerçekten çok zor. Katılanları tatmin ve memnun edebilmek de gerekiyor. Örneğin; Run of Legends'tan Senin Efsanen ismine geçerken, isimler ve sistem neden değişiyor gibi önyargılarla karşılaştık. Yaptığımız takım-bayrak yarışlarında önceliğimiz, katılımcının konforunu sağlamak. Özellikle beslenme ve dinlenme konusunda ihtiyaçlarını kolayca giderebilmeleri gerekiyor.

GECE ETAPLARINDA GÜVENLİĞİ NASIL SAĞLIYORSUNUZ?

Güvenlik konusu kendi aramızda zaman zaman tartışma konusu oldu. "Ee, gece çıkıp koşmuyor muyuz, onlar da koşsun…" dediğimiz de... Ama en nihayetinde bir şekilde katılımcıların güvenliğini sağlayabildik. Çünkü bu yarışta trafiği kapatmıyor, engellemiyoruz. Bu yüzden güvenlik bizim için çok önemli. Biz de her koşucunun arkasına bir araç koyup, yarış boyunca sürekli takip ettirdik.

KATILIMCILARI BU YARIŞTA NE TÜR YENİLİKLER BEKLİYOR?

Team Relay konseptini bırakmadan, farklı yorumlamalarla yarışın işleyişini değiştirmeyi seviyoruz. Her seferinde aynı yarışı yapmak, yerimizde saymak istemiyoruz. Bu yüzden her seferinde konsepte sadık kalıp, başka şeyler yapmayı amaçlıyoruz. Yeni yapacağımız yarış ise tek günlük olacak ve İstanbul'da gerçekleşecek. Sabah 09.00'da start alacak, 17.00'da tamamlanacak. Takım başı yaklaşık 60 km'nin koşulacağı bir yarış olacak. Kişi başı ise 20-22 km olacak gibi duruyor. Duruyor diyorum çünkü kesin bir mesafe belirlemedik henüz. Arazi şartlarına göre belli olacak diye düşünüyoruz. Kayıtlar 1 Ocak'ta açılacak. Kayıtlar açıldığında koşulacak mesafe de kesinleşmiş olacak. Bu yarışın farklılığı, kategoriler konusunda ortaya çıkacak. Kadınlar, erkekler ve kadınlar-erkekler olarak ayrılacak. Bu kez takımlar üçer kişi olacak. Sayıyı altıdan üçe düşürdük çünkü Türkiye'de koşu grupları dışında bu kadar zorlu bir yarışa katılabilecek kişi sayısı gerçekten az. Düşürdüğümüz takım kişi sayısıyla birlikte, takımlar daha hızlı kurulabilir ve biz de daha çok kişiye ulaşmış oluruz.

MART 2019'DA İSTANBUL'DA GERÇEKLEŞECEK ORGANİZASYONA KATILMAYI DÜŞÜNENLERE NELER ÖNERİRSİNİZ?

Gün içinde üç farklı etapta, kişi başı 20 km ve üzeri koşabilecek bir motivasyona sahip olmak gerekiyor. Takım içinde koşusunu tamamlayan, bir sonraki koşusu için sadece 1,5 saat dinlenebilecek ve sonraki koşu için tekrar çıkacak. Bu süre içinde yemek yiyebilir, dinlenebilir, uzanabilir ya da ne istiyorsa yapabilir.

MART 2019'DA YAPILACAK YARIŞTA, FİZİKSEL VE ZİHİNSEL OLARAK UZUN MESAFELERE HAZIR OLMAK GEREKİYOR.

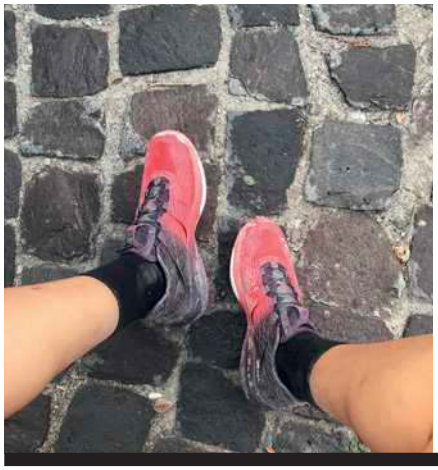
Fiziksel ve zihinsel olarak bu duruma hazır olması gerekiyor. Biz koşuculara her türlü fiziksel rahatlığı sağlayacak imkanı sağlıyoruz ancak onlara da günlük hayatlarında olmazsa olmaz olarak nitelendirdikleri bir şeyler olduğunda yanlarında getirmelerini rica ediyoruz. Çünkü biz organizasyonda genel topluluğa göre hareket ettiğimizden, bir yere kadar destek ve rahatlık sağlayabiliriz.

ÇOCUKLAR İÇİN DE BİR KOŞU OLACAK MI?

Tabii ki, ağaç yaşken eğilir! Çocuklarımıza spor kültürünü küçük yaşlardan itibaren aşılamak istiyoruz. Bunun için de organizasyonumuzun en önemli parçalarından biri olan "Future Runners"ı gerçekleştireceğiz. Amacımız yarıştırmak değil koşturmak. Bu yüzden yarışın birincisi ya da ikincisi olmayacak. Çünkü hepsi birinci… Onlara yarışmaktan önce, bu işin zevkini ve altyapısını gösterelim istiyoruz. 7-8, 9-10 ve 11-12 yaş kategorileri olacak. Çocukların spor, koşu kültürünü en iyi öğrenebilecekleri yaş grupları bu dönemler. 700 m, 1,5 km ve 2 km olmak üzere üç farklı parkur olacak. 7-8 yaş 700 m, 9-10 yaş 1,5 km, 11-12 yaş da 2 km'lik parkuru koşacak.

38 km'lik keşif...

"Dünkü kendimi biraz olsun geçebilmek; önemli olan işte bu. Uzun mesafe koşularında geçmem gereken bir rakip varsa, bu geçmişteki kendimden başka kimse olamaz çünkü." Haruki Murakami. Editörlerimizden Elif Gürsoy, uzun parkurlara nasıl alıştığının öyküsünü kaleme aldı...



2013'te basın davetlisi olarak katıldığım 7 km'lik bir koşu etkinliğine kadar hiç koşmamış, koşanların ise bunu niye yaptığına anlam veremeyen biriydim. Bitiş çizgisine geldikten sonraki hazzı aldığımda, tahmin edersiniz ki o günden sonra bir şeyler değişmeye başladı. 7 km'ler 10, 10'lar 15, 15'ler 21 oldu derken 2015'te uzun süredir koşan bir arkadaş grubumun önerisiyle Barcelona'da 42 km koşmaya karar verdim. 35.km'den itibaren beden ve zihin çatışması yaşayarak, her dakika kendime kızdım. "Burada ne işim var?" diyerek söylendim.Üstelik bir de büyük konuşarak "Bir daha asla bu kadar uzun koşmam!" dedim. Ama zehir kana karışmış bir kere... Geçtiğimiz ekim ayında Salomon Cappadocia Ultra Trail koşusunda 38 km koştum...

Kişisel hazırlık sürecinin yanı sıra bu zorlu yarışın detaylarını bilmek, öncesinde zemini deneyimlemek, daha önceki yılların dereceli elit atlerinden önemli tavsiyeler almak da gerekiyordu. Etkinlik tarihinden bir ay önce gerçekleştirilen Salomon Cappadocia Running Camp ile tüm bu fırsatları yakaladım. Beş gün boyunca hem bedensel hem de zihinsel olarak 38 km'ye hazır hale gelmek için büyük bir adım attım. Egzersiz ve koşu antrenmanları, yeterli beslenme, motivasyonu arttırma derken yarışın gerçekleştiği 20 Ekim tarihine birkaç gün kala heyecanım giderek artıyordu.

Büyük gün geldi çattı. İlk 15 km'ye kadar her şey tam istediğim gibi gidiyordu. Ancak bir süre sonra, bu yarışta ilk kez koşan biri olarak, bu kadar zorlu bir parkur olacağını tahmin etmiyordum. Parkurun yarısından sonra ayaklar, bacaklar sinyaller veriyor, zaman zaman sadece yürümek ve dinlenmek istiyor. Ama bir yandan da süre hızla geçiyor ve 38 km için belirlenen 6.30 saatlik süreyi düşünüyordum.

28. km'den sonra ağrılar artmaya, zihnim de oyunlar oynamaya başlıyordu; bırakmam ve yarıştan çekilmem için ısrar ediyordu. Kapadokya'da tahmin edersiniz ki zemin oldukça engebeli. Karşınıza her an farklı eğimler, taş yapıları ve su birikintileri çıkabiliyor. Normalde çok zorlamaz dediğiniz mesafeler, bu şartlarla birlikte ekstra efor harcamanıza neden oluyor. Böylece yorgunluk ve acı daha hızlı şekilde başlıyor. Ama sonuçta asıl olayımız bu değil mi? Zorlukla mücadele ve hayati bir tehlike olmadığı sürece pes etmemek... Ayaklarımdaki ağrılar artmaya başladığında neredeyse her metrede bırakmayı düşündüm. Karşıma çıkan her parkur görevlisini görmezden gelip işi inada bindirip, düşük tempoyla da olsa yoluma devam ettim. Yoluma devam ederken de düşünceler sardı. Kendim için, koşu sonrasında bana hissettirdiği tarifi olmayan duyguları hissedebilmek için koşuyorum. Bu yüzden derece kaygım ya da başkalarıyla kapıştırdığım bir hırsım yok. Her seferinde kendimi aşmak, "Bitirdim ve başardım" diyebilmek benim için en büyük mutluluk. Bu yüzden "Niye bu kadar koşuyorsun?" diye soranlara "Bunu anlamak için ilk önce koşmanız lazım…" en güzel cevap olabilir. Bunlar kafamda dolanırken fark ettim ki düşen tempomdan ötürü 6.30 saatlik kuralı ihlal edeceğim. Ama sonuç ne olursa olsun bırakmayacaktım. Çünkü kendime verdiğim sözü tutmalıydım ve bitirmeliydim. Bitirdim! Ekstra bir saat ile koşuyu tamamladım. Süre aşımı yüzünden alamadığım madalyayı da seneye farklı bir süreyle alırım diye düşündüm. Bitiş çizgisinde ise anladım ki aslında alamadığım madalya için hiç üzülmemişim. Asıl parkuru tamamlamayıp, yarıda bıraksaydım üzülürdüm...

formsanté

SAĞLIKLI, AKTİF VE DOĞAL YAŞAMIN DERGİSİ

ABONE OLUN KAZANIN

10 SAYI FİYATINA
12 AYLIK ABONELİK

100.00 TL Sadece

HEMEN ARAYIN
0212 478 0 300

eposta
abone@doganburda.com

DİGİTAL ABONELİK İÇİN
www.dbabone.com
TIKLAYIN

ADRESİNİZE ÜCRETSİZ
TESLİM/ KREDİ KARTINA
3 TAKSİT İMKANI *

* Taksit yapılan kredi kartları:
Bonus, Maximum, World, Axess

www.formsante.com.tr facebook.com/formsante twitter.com/formsante formsantedergisi

ADRES: Trump Towers Kule 2, Kat: 21-23 34387 Şişli/İstanbul Tel: (0 212) 478 0 300 Fax: (212) 410 35 12 - 13
abone@doganburda.com | www.doganburda.com

DB DOĞAN BURDA DERGİ

Bitmeyen nezlenin nedeni

BELKİ DE SİNÜZİTTİR!

Baş ağrısı, bitmek bilmeyen nezle gibi şikayetlere yol açan sinüzite bu aylarda sıklıkla rastlanıyor. Kronikleşmesi halinde cerrahinin gündeme geldiği bu rahatsızlığın tedavisinde, zaman zaman uzun süre antibiyotik kullanmak da gerekebiliyor.

Ayşegül Uyanık Örnekal

Havaların soğumasıyla birlikte birtakım hastalıklarda artış görülüyor. Bunlardan biri de sinüzit! Yüz kemikleri arasında bulunan havalı boşlukların yani sinüslerin iltihaplanması sonucu meydana gelen enfeksiyon kaynaklı bu hastalık, kişinin yaşam kalitesini bir hayli bozuyor. Sinüsler; soluduğumuz havayı nemlendirip, ısıtarak mikroplardan temizlenmesine yardımcı oluyor ve kafa kemiklerinin hafifletilmesini sağlıyor. Ayrıca sesin karakteristik tınısında da önemli bir rol oynadığını belirten KBB ve Yüz Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Gürkan Kayabaşoğlu, "Burundaki tıkanıklık sonucu sinüsler doğru şekilde havalanmazsa, içlerinde bakteri ya da virüs birikiyor ki bu da bakteriyel sinüzite neden olabiliyor" diyor.

Uzun süre antibiyotik kullanılabiliyor

Bu rahatsızlık, hastada yol açtığı sorunların süresine göre "kronik" ve "akut" olmak üzere ikiye ayrılıyor. Kronikleşmiş yani süreklilik taşıyan sinüzit üç aydan fazla sürerken, koyu renkli burun ve geniz akıntısı, yerleşmiş burun tıkanıklığı ile baş ağrısına yol açabiliyor. İlaca karşı dirençli olan bu rahatsızlık, genellikle cerrahiyle tedavi ediliyor. Akut sinüzit ise belirli dönemlerde ortaya çıkarak, sarı ya da yeşil renkli ve kanlı burun akıntısına yol açıyor. Aralıklarla yaşanan yüz ve baş ağrısı ile ateş, göz çevresinde ağrı belirtileriyle meydana geliyor. Genellikle kısa süreli antibiyotik tedavisiyle hastanın şikayetleri düzeliyor. Belirli dönemlerde yaşanan nezle veya grip beş-yedi günden daha uzun süre devam ederse, yaşanan sağlık problemi çok yüksek ihtimalle sinüzit oluyor. Öte yandan,

alerjisi olan hastalarda sinüzite daha sık rastlanıyor. Bu nedenle akut hastalık kronikleşmeden mutlaka bir kulak burun boğaz hastalıkları uzmanına başvurmak gerekiyor. Doç. Dr. Kayabaşoğlu, koyu renkli burun akıntısı, yüksek ateş ve şiddetli baş ağrısı problemlerinin yedi günden daha uzun süre devam etmesi halinde antibiyotik tedavisinin 10-14 gün devam etmesi gerektiğini vurgulayarak, şöyle devam ediyor: "Hasta uygulanan ilaç tedavisinden fayda görmemişse, benzer sorunları yıl içinde yoğun olarak yaşıyorsa artık kalıcı tedavi için ameliyatın düşünülmesi gerekiyor. Bu aşamada hastanın tomografi ile değerlendirilmesi önem taşıyor. Ameliyata alınacak hastada burun kemiği eğriliği veya burun etlerinde büyüme gibi problemler varsa bu sorunların da ameliyat sırasında giderilmesi gerekiyor. Burun kemiği eğriliğinin de sinüziti tetikleyen etkenlerden biri olduğunun unutulmaması, sinüzit hastalığı yaşayan kişiler eğer sigara kullanıyorsa mutlaka bırakması, ayrıca kirli havanın hakim olduğu alanlarda vakit geçirmekten kaçınması da önem taşıyor. Çünkü kirli hava solumak ve sigara içmek, mukus artışına yol açarak, sinüsleri olumsuz etkiliyor."

Sinüzit şikayetiyle doktora başvuran hastaların, kulak burun boğaz muayenesi sırasında detaylı aile öyküsü alınarak, alerji hikayesi ile olası risk faktörlerinin öğrenilmesi ve bunların analiz edilmesi gerekiyor. Detaylı analizin ardından hastalığın tanısı konularak, hastaya en uygun tedavi yöntemi uygulanıyor.

Ameliyat sonrası morluk, şişlik olmuyor

Sinüzitin tedavisinde cerrahinin yeri, ilaç tedavisiyle kontrol altına alınamayan kronik sinüzitli hastalar için gündeme gelebiliyor. Oysa akut sinüzitte bu durumdan hiç bahsedilmiyor. Tedaviye rağmen bir aydan daha uzun süren şikayetler, yılda iki-üç seferden daha sık geçirilen sinüzit atakları, ilaç tedavisine yanıt vermeyen tablolar ile komplikasyonlara yol açan durumlarda ise sinüzit cerrahisinden bahsedilebileceğini söyleyen Doç. Dr. Kayabaşoğlu, "Sinüzit ameliyatı sonrasında hastalarda kendini iki-üç gün hafif nezle gibi hissetse de herhangi bir morluk veya şişlik yaşamadığı gibi burunlarında tampon dahi olmuyor" diyor.

SİNÜZİT AĞRISI İLE MİGRENİ KARIŞTIRMAYIN!

Sinüzitin belirtileri arasında baş ağrısı da yer alıyor. Peki bu ağrılar, migrenle karıştırılabilir mi? "Bir uzman hekimin sinüzit ağrısı ile migren ağrısını birbirinden ayırt etmesi çok kolay" diyen Doç. Dr. Gürkan Kayabaşoğlu, şöyle devam ediyor: "Hastanın şikayetlerini dikkatle dinlemek, ayırt edici sorular sormak ve yapılacak detaylı muayenenin ardından bu iki baş ağrısı nedenini birbirine karıştırmak imkansız hale geliyor. Migreni tetikleyebilen birçok durum var ki bunlardan biri de stres. Hastalık hali yani sinüzit varlığındaysa, aslında bir fiziksel stres durumu olduğundan migreni tetikleme olasılığı her zaman bulunuyor."

"BURUN DARLIKLARI; BURNUN ÜST, ORTA VE UÇ KISMINDA FARKLI ŞEKİLLERDE GÖRÜLÜYOR. ÖZELLİKLE ORTA VE ALT KISIMLARDAKİ DARLIKLAR CİDDİ BURUN TIKANIKLIKLARINA NEDEN OLUYOR."

Görme sorunları LAZERLE TEDAVİ EDİLEBİLİYOR

Yaş-cinsiyet fark etmeksizin herkeste ortaya çıkabilen görme problemlerinin tedavisinde önce gözlük, ardından da kontak lens kullanımı gündeme geldi. Ancak teknolojinin gelişmesi ve tıp alanında yaşanan ilerlemelerle bu tür rahatsızlıklar çok kısa sürede yapılabilen tedavilerle, kişinin herhangi bir aparata bağımlı kalmadan net görebilmesine yardımcı oluyor.

Ayşegül Uyanık Örnekal

Değeri kaybedildiğinde fark edilen duyulardan biri de görme... Hayati önem sahip olan, yaşanan olumsuzluklar halinde kişinin yaşam kalitesini hayli düşüren göz sağlığı konusunda ihmalkar olmamak ve düzenli kontrol yaptırmak büyük önem taşıyor. Çünkü birçok farklı nedenle görme duyusu sekteye uğrayabiliyor. Toplumda sık rastlanan görme problemlerinin başında gelen, kişinin gözlük ya da lens kullanmasına yol açan rahatsızlıkları miyopi, hipermetropi ve astigmatizma olarak sıralayan Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Banu Coşar, "Miyopi, uzaktaki objeleri net görememe; hipermetropi, yakındaki objeleri net görememe olarak tanımlanabiliyor. Ancak yüksek hipermetropide yakın görüşün yanı sıra uzak görüş de bozuk oluyor. Ayrıca 40 yaşından sonra, hipermetroplar uzağı da net görememeye başlıyor. Astigmatizma ise korneanın (gözün renkli kısmının üzerindeki saydam tabaka) küresel değil, oval şekilli

olmasından kaynaklanıyor. Bunun sonucunda nokta şeklindeki bir cismin görüntüsü oval olarak uzamış olarak görülüyor. Astigmatizma hem uzak hem de yakın görüşü bozuyor" diyor.

18 YAŞINI DOLDURMAK GEREKİYOR

Bu üç rahatsızlığın ortaya çıkmasında yapısal yani kalıtım faktörü rol oynuyor. Ancak miyopinin tetiklenmesinde ve artmasında çevresel bir faktör olarak fazlaca yakına bakma da önem taşıyor. Sürekli cep telefonuna, bilgisayara ve kitaba bakmak, özellikle çocuk ve genç yaş grubunda miyopiyi arttırıyor. Bebekler genellikle hipermetrop oluyor ve bu durum çocukluk çağı ile ergenlikte miyopiye kayma başlıyor. Tedavide genellikle gözlük ya da kontak lens kullanımı gündeme geliyor. Fakat gelişen teknoloji uzak görüş sorunlarını düzeltmek isteyenlere yardımcı oluyor. Günümüzde göz lazer tedavisi için "femtoLASIK" adlı yöntemin uygulanabildiğini söyleyen Prof. Dr. Çoşar, şu bilgileri veriyor: "Ancak her hasta gözün lazere uygun olmadığının unutulmaması gerekiyor. Bu tedavi için öncelikle 18 yaşını doldurmak ve numaraların artışının durmuş olması gerekiyor. Ayrıca lazer uygulanan tabaka yani korneanın yeterli kalınlıkta ve şeklinin de düzgün olması gerekiyor. Her göz derecesine de lazer uygulanamıyor. Bu yöntemin uygulanabilmesi için miyopinin 8-10, hipermetropinin 4-5, astigmatizmanın da 5-6 derecenin altında olması önem taşıyor. Bir derecenin altındaki göz bozukluklarına ise zaten lazer uygulanmıyor. Gebe ve emziren kadınlara da tedavi uygulamak için bu sürecin bitmesi bekleniyor. Öte yandan göz dereceleri çok yüksek olan kişilere lazer yerine 'fakik göz içi mercek ameliyatı', korneası yeterince kalın olmayanlara da 'PRK' adı verilen lazer tekniğini kullanılabiliyor."

AMELİYAT ÖNCESİ KAPSAMLI TETKİKLER YAPILIYOR

Lazerli göz tedavileri öncesinde ameliyata aday hastalara göz muayenesinin yanı sıra birtakım tetkikler de uygulanıyor. Ortalama 15 saat süren incelemeler kapsamında; bilgisayarlı göz numarası ölçümü, gözlüklü ve gözlüksüz görme seviyesinin tespiti, göz numaralarının tespiti, biyomikroskopi (gözün mikroskopla muayenesi), kornea tomografisi (kornea haritası incelemesi), kontrast duyarlılığın ölçülmesi, pakimetri (kornea kalınlığı ölçümü), tonometri (göz içi basıncının ölçülmesi), pupillometri (göz bebeği genişliğinin ölçülmesi) ile damlalı fundus muayenesi (göz bebeğini genişleterek, gözün retina tabakasının incelenmesi) yer alıyor. Yapılan tetkiklerin ardından ameliyat edilebileceği belirlenen hastalara uygulanan femtoLASIK yöntemiyle uzak görüş tedavisi, iki göz için toplam 15 dakika sürüyor. Uyuşturucu damlayla yapılan bu işlemle, her iki gözün aynı seansta tedavi edilebildiğini söyleyen Prof. Dr. Coşar, yöntemin uygulandığı miyopi hastalarında gözlüksüz uzak görüş beklentisinin yüksek oranda olduğunu belirterek, "Eğer tamamen iyileşme olmazsa yani gözünde derece kalan ve kornea kalınlığı yeterli olan hastalara, ilk işlemden altı ay sonra ikinci lazer uygulaması yapılabiliyor" diyor.

Kimler LASIK olamaz?

- Gebe ve emziren kadınlar
- Diyabeti kontrol altında olmayanlar
- Romatizma hastalığı bulunanlar
- AIDS hastaları
- Keratokonus hastaları
- Ciddi göz kuruluğu bulunanlar
- Katarakt hastaları

Sürekli üşüyorsanız dikkat

SORUN HİPOTİROİDİ OLABİLİR

Vücudun orkestra şefi olarak nitelendirilen tiroit bezlerinin az çalışıp, yeteri kadar hormon üretememesi halinde ortaya çıkan hipotiroidi, kişide sürekli üşüme hissinden kalp rahatsızlıklarına kadar birçok soruna yol açıyor. Gelin bu hastalıkla ilgili bilgilerinizi birlikte test edelim...

Ayşegül Uyanık Örnekal

1 Hipotiroidi, tiroidinizin ... anlamına geliyor.
a. Çok çalıştığı
b. Az çalıştığı

2 Erkeklerde hipotiroidi görülme oranı, kadınlardan daha yüksek.
a. Doğru
b. Yanlış

3 Aşağıdakilerden hangisi hipotiroidi belirtisi olabilir?
a. Kilo kaybı
b. Sürekli üşüme
c. Kalp çarpıntısı

4 Doktorunuz, kan testiyle hipotiroidi tanısı koyabilir.
a. Doğru
b. Yanlış

5 Hipotiroidi, ilaçla kontrol altına alınabilir.
a. Doğru
b. Yanlış

6 Bu hastalık tedavi edilmezse ... ortaya çıkabilir.
a. Kanser
b. Kalp rahatsızlıkları
c. Kan hastalıkları

7 Sağlıklı beslenip, egzersiz yaparak hipotiroidi önlenebilir.
a. Doğru
b. Yanlış

Tiroit bezinin yapamadığı hormonlar, günlük alınan ilaçlarla yerine konulabiliyor.

YANITLAR

1 Cevap: b- Az çalıştığı
Tiroit bezleri; küçük, kelebek şeklinde oluyor ve boynun alt kısmında yer alıyor. Enerjiyi kullanmaya ve vücudun ısınmasına yardımcı olan tiroit hormonunu üretiyor. Beynin, kalbin, kasların ve diğer organların normal şekilde çalışmasına yardım ediyor. Bir kişide hipotiroidi olması halinde, tiroit bezi yeterince tiroit hormonu yapamıyor.

2 Cevap: b- Yanlış
Kadınlarda, özellikle de 50 yaşın üzerinde olanlarda bu rahatsızlık daha sık görülüyor. Ancak herhangi bir yaşta da düşük tiroit seviyesiyle karşılaşılabiliyor. Bebeklerde ve çocuklarda dahi ortaya çıkabiliyor.

3 Cevap: b- Sürekli üşüme
Yorgunluk, kilo alma, uyuşma ve ellerde karıncalanmanın yanı sıra sürekli üşümek de tiroit seviyelerinin düşük olduğuna işaret edebiliyor. Bu belirtiler, birkaç yıl içinde yavaş yavaş ilerliyor.

4 Cevap: a- Doğru
Hipotiroidiyi teşhis etmek zor olabiliyor çünkü semptomları, diğer rahatsızlıklarda ortaya çıkan şikayetlere benzeyebiliyor. Tiroit bezinin ne kadar iyi çalıştığını kontrol eden kan testleri ise tanı koymada önem taşıyor. Doktorlar fiziki muayene ve hasta öyküsünde kuru cilt, saç dökülmesi ile kısık ses gibi diğer belirtileri de kontrol ediyor.

5 Cevap: a- Doğru
Hipotiroidi tedavi edilemiyor fakat doğru dozda ilaç kullanımı ile kişinin kendini daha iyi hissetmenin yanı sıra ortaya çıkan belirtiler de giderilebiliyor. Tiroit bezinin yapamadığı hormonlar, günlük alınan ilaçlarla yerine konulabiliyor. Eğer doğru doz kullanılmazsa belirtiler geçmediği gibi fazla kullanılması halinde de hipertiroidi yani aşırı aktif tiroit gündeme geliyor.

6 Cevap: b- Kalp rahatsızlıkları
Eğer hipertiroidi tedavi edilmezse kalp hastalığı riski yükselebiliyor. Bunun nedeni de hipotiroidi olan kişilerde LDL yani kötü kolestrol seviyesinin yüksek olması, bu nedenle de arterlerde yağ birikmesi... Söz konusu rahatsızlık ayrıca kalpte genişlemeye ve kalp yetmezliğine de yol açabiliyor.

7 Cevap: b- Yanlış
Bu rahatsızlığı önlemek için kişinin yapabileceği bir şey yok. Ancak semptomlar hakkında bilgi sahibi olmak ve herhangi bir belirtinin ortaya çıkması halinde bir uzmana başvurmak gerekiyor. Çünkü doğru ve etkin tedavi ile hipotiroidi kontrol altına alınarak, kişinin sağlıklı bir hayat yaşaması mümkün oluyor.

VS meleği Stella Maxwell'in ANTRENMAN SIRLARI

Victoria's Secret'ın güzel meleği Stella Maxwell, büyük şova nasıl hazırlandığını Formsanté'ye anlattı. Spor ve güzellik rutinlerini paylaşan İrlanda asıllı model, yoğun tempo içinde tek başına yoga yapmaktan hoşlandığını, böylece kendini fiziksel ve ruhsal olarak negatif enerjiden arındırarak daha güçlü hissettiğini söylüyor. Antrenmanların bazen sıkıcı olabildiğini belirten ünlü model, renkli ve desenli kıyafetlerle egzersizlerini daha eğlenceli hale getiriyor!

Aytaç Özkardi Gozzi

Fashion Show'a hazırlık döneminde heyecanınızı nasıl tanımlarsınız?

Bir şeyi fark ettim ki Victoria's Secret şovuna kaç kez çıkarsam çıkayım, halen sanki ilk kez yürüyormuşum gibi hissediyorum. Her defasında aynı hazzı ve heyecanı duyarken giyeceğim kıyafeti görmek için sabırsızlanıyorum. Bir model olarak yılımın en heyecanlı zamanlarından biri.

Güne başlama ritüeliniz nasıl?

Her sabah mutlaka duş alarak güne başlıyorum. Böylece çekimler için hem saçımın hem de cildimin dinç ve temiz olduğuna emin oluyorum.

Peki ya güzellik rutininiz... Takip ettiğiniz rutin var mı?
Her akşam mutlaka yüzümü temizliyorum ve cildimi iki çekim arasında dinlendirecek şekilde bakımını yapıyorum. Cilt bakımı rutinimi mümkün olduğunca aksatmamaya çalışıyorum. Şu aralar Barbara Sturm'un ürünlerini çok beğeniyorum. Cildimi güçlendirmek için doğallığından emin olduğum ürünleri tercih ediyorum ve aşırıya kaçarak, ona zarar veren ürünleri kullanmıyorum.

Şova yaklaşırken antrenman programınız nasıl oluyor?
Kendi başıma yoga yapmaktan çok keyif alıyorum. Aynı zamanda mümkün olduğunca antrenörümle beraber de çalışıyorum. Şov yaklaşırken çok fazla çekim yapıyoruz. Bu nedenle ancak sabah erken saatlerde ya da akşam çekimlerinden sonra antrenman yapabiliyorum.

Vücudunuzun formuyla ruhsal zindeliğinizi yoga ile mi sağlıyorsunuz? Bunun etkilerinden bahseder misiniz?
Yoga; bedenimin ve zihnimin odaklanmasını sağlıyor. Bu da beni fiziksel ve ruhsal olarak negatif enerjiden arınarak, daha güçlü hissettiriyor.

Örneğin, bugünkü antrenmanınızın detayları neler?
Bugün antrenörüm Beth Cooke ile birlikteydim ve kaslarımı esnetmenin yanı sıra tüm vücudumu güçlendirmeye yardımcı olan yoga egzersizleri yaptık. Her hareketi bilinçli olarak yapmak ve egzersize odaklanmak çok önemli.

Bacaklarınızın güzelliğini hangi antrenmanlara borçlusunuz?
Bacaklarım için değişik ağırlıkla çalışıyorum. Özellikle squat yapmak hem popo hem baldırlarınızı güçlendirmek ve şekle sokmak için iyi bir yöntem.

Bu kadar yoğun tempolu bir hayatta beslenme düzeninizi nasıl koruyorsunuz?
Aslında ben seyahat ettiğim yer neresi ise oranın yerel yemeklerini yemeye çalışıyorum. Dünyanın dört bir yanında çok iyi yiyecekler var. Seçimlerimi yaparken doğal ve taze olmasına dikkat ediyorum. Böylece yeni kültürleri tanırken aynı zamanda sağlıklı seçimler de yapmış oluyorum.

Bu seneki Victoria Sport koleksiyonunda hangi parçalar vazgeçilmeziniz?
File detaylı Knockout taytları seviyorum. Yoga yaparken hem güzel gözüküyor hem de hareketler sırasında esnek ve dayanıklı olduğu için çok rahat hissediyorum. Aynı zamanda çita desenlileri de çok seviyorum. Antrenmanlar bazen sıkıcı olabiliyor, bu yüzden giydiklerimi renkli veya desenli seçmek antrenmanlarımı daha eğlence bir hale getiriyor.

Çalışma hayatı dışında nasıl giyinmek sizi daha mutlu ediyor?
En çok siyahı tercih ediyorum. Hep havalı ve her daim moda. Sütyenimi kıyafetlerimle kombinlemeyi ve belirlenmiş moda kurallarına aykırı giyinmeyi seviyorum. Fark yaratmak her zaman çok çekici!

Bu kadar mutluluk FAZLA OLMASIN!

Bahsettiğimiz, klişe serzenişlerden değil! Mutluluk oyunu ile hafızalarımıza kazınan Polyanna'nın hikayesini yaşam tarzı haline getirip, tüm olumsuzluklara karşı mutlu olmaya çalışanlar, sözümüz size... Gerçekten de dünya bu kadar mutluluğu hak ediyor mu?

Ayşegül Uyanık Örnekal

Yaşam; olaylar, sonuçları ve kişinin üzerindeki etkileri açısından tam bir denge kurma sanatı olarak tanımlanabiliyor. Bu dengeler kurulurken ise bazı savunma mekanizmaları kullanılıyor. Olayın şiddetine göre inkar ve kabullenme arasında birçok farklı mekanizma yer alıyor. Ne denli olumsuz olduğuna göre de şekil değiştiriyor. "Filmlerde sıkça görürüz; kişi kötü bir olay karşısında donup kalır! Örneğin, kaza yapan araç sahibi bir süre aracı başında donakalır, hareket edemez, konuşamaz ya da dış uyarana karşı kendini tamamen kapatır. Bu tamamen travmatik olaylara zihnin verdiği koruma kalkanını ifade eder" diyen Psikiyatri Uzmanı Dr. Mustafa Güveli, şöyle devam ediyor: "Kişi bazen de baş edemeyeceği olayları reddederek, yokmuş gibi davranıyor. Psikolojide bunun gibi birçok savunma mekanizması ve düzeneği bulunuyor." Biz de bu savunma mekanizmaları arasında yer alan Polyannacılığı mercek altına alarak, merak ettiklerimizi Dr. Güveli'den öğrendik.

Olayları, özellikle de acı deneyimleri kabullenme ile Polyannacı tavıra bürünmek arasındaki ince çizgiyi açıklar mısınız?

Öncelikle bu durumun bir nevi savunma düzeneği olarak geliştiğini ancak zıvanadan çıkarsa probleme yol açtığını söylemek gerekiyor.
Polyannacılık sadece acı olaylara değil, yaşama genel bir bakış açısı da aslında. Olan biten her olayı hep olumlu tarafından bakmayı sağlıyor. Kişi adeta bir mutluluk oyunu oynuyor. Ama herkesin düşündüğünün aksine bu bir iyimserlik oyunu değil! Çünkü gerçek iyimserlik; problemlerin farkına varıp, çözümlerini bulup, zorlukları görerek üstesinden gelineceğine inanmayı ifade ediyor. Olumsuzlukları fark edip, olumluları vurgulamak; en kötüye açık olurken en iyiyi de beklemek; şikayet etmek için nedeni olsa da gülümsemeyi seçmek… Dolayısıyla her halükarda mutluluk oyunu olan Polyannacılık, gerçek iyimserlikten bu özellikleriyle farklılık gösteriyor. Tüm bu nedenlerden ötürü de bana göre Polyannacılık sağlıklı bir yaklaşım değil.
Her zaman inkar mekanizmasını kullanmak olarak değerlendirilebiliyor. Nasıl ki her şeyin kötü tarafını görmek hayatı çekilmez hale sokarak, etrafımızdakilere sıkıntı veriyorsa Polyannacı olmak da uyum ve adaptasyon yeteneği fazla gibi görünse de sorunlara gebe bir durum esasında!

Bu durum bir savunma mekanizması olarak adlandırılabilir mi?

Polyannacı yaklaşım, kötü bir durum olmayabilir. Sadece olayların iyi yönlerini görme gibi bir savunma düzeneği kullanmak, mutluluk oyunu oynamak ki kişi bunu sürekli kullanıldığında bence zarar verebilir. Nasıl ki bir astım hastası aslında vücuduna yabancı antijenlerin girmesini önlemek için var olan düzeneğin abartılı kullanılması sonucu ciddi sorun yaşarsa, bence Polyannacı kişi de benzer şekilde bu mutluluk oyunu gibi savunma düzeneği ile gerçek hayattan kopabiliyor.

BASİT ŞEYLERDEN MUTLU OLMALI!

Günümüz insanının en önemli sorunlarından biri olarak, küçük şeylerden mutlu olamamak gösteriliyor. Bunda her şeye erişimin çok kolay olması önemli rol oynuyor. Dolayısıyla insanlar için her tür durum sıradanlaşıyor. "Modern zamanlarda sıradan şeylerle mutlu olabilmek, ancak sıradan şeylerden mutlu olanları mutlu edebilmekle mümkün oluyor" diyen Dr. Mustafa Güveli, bu öğretinin ancak "basit yaşa, mutlu ol" sloganıyla sağlanabileceğini belirterek, sözlerine şöyle devam ediyor: "Açıkçası bu konuda biraz karamsarım. İnsanlara sonsuz imkanlar sunan modern yaşam, mutluluklarını elinden alıyor. Biraz ağır bir bedel ama bunu herkes ödüyor. Dolayısıyla basit şeylerden mutlu olmak gerekiyor."

"POZİTİF PSİKOLOJİNİN GAYESİ, NORMAL YAŞAMI DAHA DOYURUCU HALE GETİRMEK. OYSA POLYANNACILIK HER HALÜKARDA MUTLULUK OYUNUNU İYİ OYNAYABİLMEK OLARAK DEĞERLENDİRİLEBİLİR."

Polyannacı kişilerin ortak ve en belirgin özellikleri neler?

Bu grup; uyumlu, anlayışlı ve yüksek adaptasyon yeteneğine sahip kişilerden oluşuyor. Kolay kolay kimseyle sorun yaşamadığı gibi abartılı boyutta iyimser oluyor. Şükretmesini biliyorlar ama değiştirmek için pek gayret göstermiyorlar. Bardak tam boşalana kadar dolu tarafından bakan bu kişiler, sonrasında bardağın varlığına dahi şükredebiliyor. Bu haliyle bir Sofi aslında Polyannacı olarak değerlendirilebilse de o bile olumsuzlukları değiştirmek için gayret edebiliyor.

Polyannacı, suyun akışına kendini öylesine bırakıyor ki şelaleden yuvarlansa bile ondan mutlu olmaya bir sebep buluyor. Sorun da burada başlıyor! Daha hafif formları ise hayatı kolaylaştırabilecek birçok güzel özellik taşıyor.

Sürekli böyle davranmak ya da bunu sağlamak için uğraş vermek kişinin ruh halini nasıl etkiliyor? Üzerinde baskı yaratıyor mu?

Bu durum, bir tür savunma mekanizması olduğundan kişi normal bilinç düzeyinde baş edilemeyecek durumları algısını değiştirerek daha katlanılır kılıyor. Ama bu mekanizma sürekli kullanılır ise kişi normal yaşamdan kopabiliyor ki bu da sorunun başlangıcı oluyor. Örneğin; çok ağrı çeken bir hasta, sürekli morfin kullanarak ağrısını dindirmeye çalışıyor. Ama ağrının sebebine yönelik bir çözüm üretemeden, sadece ağrı kesici ile sorunu çözmek için uğraşıyor. Bu durum bir süre sonra kişinin morfin bağımlısı olmasına hatta aynı etkiyi almak için daha yüksek dozda kullanmasına sebep oluyor. Dolayısıyla Polyannacılığın bir sarmal olduğunun, kurtulmak için uğraşılmazsa toplumla uyumun bozulabileceğinin unutulmaması gerekiyor.

Polyannacılık ne zaman tehlikeli olmaya başlar ya da kişi için tehlike yaratır?

Kişi eğer bu durumu abartıp, çok kötü halde bile mutluluk oyunu oynayıp gerçeklikten koparsa, savunma düzenekleri tamamen bozulur. Bu da hastalıklı bir ruh haline yol açar.

Bir kişinin hem iyimser, hem de realist olması mümkün mü?

İyimserlik, kişi realist olursa sağlıklı kabul ediliyor. Bu tür durumlarda meseleyi siyah ile beyaz gibi ayırt etmek mümkün değil. Grinin tonları içinde siyaha ya da beyaza yakınlık var. Sonuç olarak, realiteden kopuk bir iyimserlik için de sadece aptallık denebilir.

Pozitif psikoloji eşittir Polyannacılık demek doğru mu?

Pozitif psikolojinin gayesi, normal yaşamı daha doyurucu hale getirmek. Oysa Polyannacılık her halükarda mutluluk oyununu iyi oynayabilmek olarak değerlendirilebilir. Pozitif psikoloji bazılarının sandığı gibi mutluluk bilimi olmadığı gibi mutluluğa ulaşmak ve onu yakalamakta kullanılacak yollar arasında yer alıyor. Dolayısıyla asla saf bir Polyannacılık olarak değerlendirilmemesi gerekiyor.

YAŞAYANLAR ANLATIYOR

"Artık sadece iyimserim"

"Eskiden olsa hiçbir şey beni yıkamaz, üzemez derdim. Ne yaşarsam yaşayayım, sonuçta kendimi mutlu edecek bir sonuç çıkarabiliyordum. İşten çıkarılma, sevgiliden ayrılma başkaları için her şeyin sonu olsa da bence yeni insanlarla, ortamlarla tanışmak anlamına geliyordu. Fakat bir süre sonra baktım ki bu iş biraz zorlama olmaya başladı. Kayıplarımın acısını dahi yaşayamaz oldum. Bu konuda bir uzmandan destek almaya karar verdim. Daha doğrusu yakın çevrem beni bu konuda ikna etti! Şimdi incir çekirdeğini doldurmayacak sorunlarla karşılaştığımda bunlar için hayatımı zehir etmiyorum kendime ama eğer ciddi bir sorun varsa bununla başa çıkmak için farklı yollar arıyorum. Ve evet eğer sevgilimden ayrılırsam biraz da olsa aşk acısı çekeceğime eminim..."

Begüm Z.

Nasıl göründüğü kadar

nasıl hissettiğine

önem verenlerin dergisi...

www.pozitifdergisi.com

PozitifDergisi PozitifDergisi @PozitifDergisi

DOĞAN BURDA DERGİ

Mükemmel bir parti için tek lokmalık lezzetler

Temiz, adil, gerçek malzemelerle hayalinizdeki lezzetleri zanaatkar yöntemlerle hazırlamak için yola çıkan Minval.İst şefi Zeynep Karahan, konuklarınıza gururla sunacağınız tek lokmalık lezzetler hazırladı.

Aytaç Özkardaş Gozzi Fotoğraflar: **Ozan Kutsal**

Blini üstü büş peynir ve bal

Hazırlamış olduğunuz patatesli blini (tarifi sayfa 92'de) tabanların üzerine bir miktar büş peyniri sürün ve bal damlatın.

Kraker üstü zahterli tulum peyniri

50 g toz zahteri, 150 g tulum peyniri ve 100 ml zeytinyağı ile karıştırın. Karışımı tam tahıllı krakerlerin üzerine sürün. Bir parça kuru domatesle süsleyip, servise hazır hale getirin.

Akdeniz sebzeli crostini

MALZEMELER

- Fındıklı pesto sos
- 1 adet kabak, ince dilim fırınlanmış
- 2 adet kırmızı biber, fırınlanmış
- 100 g keçi peyniri
- Tam buğdaylı ekmek dilimleri

HAZIRLANIŞI

Fındıklı pesto sos: 1 demet fesleğen, 1/2 demet nane, 200 ml zeytinyağı, 50 g fındık tozu, 1 diş sarımsak, tuz ve karabiberi mutfak robotunda çekin. Fındıklı pesto sosunuz hazır. Kabağı ince ince dilimleyin. Kırmızı biberin çekirdeklerini çıkarıp doğrayın. Çok az zeytinyağı ile karıştırıp fırınlayın. Kızarmış ince ekmek diliminin üzerine önce pesto sosu sürün. Lor peyniri serpiştirin. En son fırınlanmış kabak ve biberi koyun.

Füme etli, bezelyeli crostini

MALZEMELER

- 250 g bezelye
- 100 g bakla
- 100 ml zeytinyağı
- 1 limonun kabuğu
- 1/2 demet nane
- Tuz, karabiber
- 5-10 dilim dana füme
- 100 g lor peyniri
- Tam buğdaylı ekmek dilimleri

HAZIRLANIŞI

Bezelye ve baklayı haşlayın. Kalan suyunu süzün. Zeytinyağı, limon kabuğu, nane, tuz ve karabiberi ekleyip mutfak robotunda karıştırın. Hazırladığınız püreyi kızarmış ekmek dilimlerinin üstüne sürün. Üzerine lor peyniri serpiştirin. Son olarak dana füme dilimleri ekleyerek servise hazır hale getirin.

Tulum pate

MALZEMELER

- 250 g Erzincan tulumu
- 100 g süt
- 100 g tatlı lor
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeyi çatalla homojen bir kıvam elde edene kadar karıştırın.

Mor havuçlu dip sos

MALZEMELER

- 400 g mor havuç
- 100 g siyah taze üzüm
- 50 g nar tanesi
- 100 g vişne (donuk)
- 4 diş fırınlanmış sarımsak
- Zeytinyağı
- 1 tutam nane
- Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Havucu doğrayın. Tüm malzemeyle birlikte 1 su bardağı su ekleyerek pişirin. Havuçlar yumuşayınca ateşten alıp, mutfak robotundan geçirin.

Balkabaklı dip sos

MALZEMELER

- 300 g balkabağı
- 100 g havuç
- 100 g krema
- 50 g süzme yoğurt
- Tuz, karabiber, kimyon
- Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Balkabağı ve havucu küp küp doğrayıp tuz, karabiber ve kimyonla karıştırın. 170 derecelik fırında 25 dakika kadar pişirin. Çatalla ezip kalan malzemeyi de ekleyerek karıştırın.

Enginarlı, ıspanaklı dip sos

MALZEMELER

- 2 adet enginar
- 250 g ıspanak
- 1 demet yeşil soğan
- 100 g tatlı lor peyniri
- Zeytinyağı
- Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Temizlenmiş enginar ve ıspanağı az suda yumuşayıncaya kadar haşlayın. Yeşil soğanı 180 derecelik fırında pişirin. Sonrasında diğer tüm malzeme ile birlikte pişen sebzeleri robottan geçirin.

Humus

MALZEMELER

- 450 g nohut (ya da 800 g haşlanmış nohut)
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 3 kaşık tahin
- 2 diş sarımsak
- 2 çay kaşığı kimyon
- Tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

Eğer kuru nohut kullanıyorsanız bir gece önceden suya koyup yumuşayıncaya kadar haşlayın. Tüm malzemeyi mutfak robotundan geçirin. İhtiyaca göre birkaç kaşık su ilave edebilirsiniz.

İzmir tulumlu& kabaklı blini

Bir adet kabağı ince ince dilimleyin. Çok hafif zeytinyağı ile karıştırıp, tuz ve karabiber serperek fırında pişirin. Hazırlamış olduğunuz blini'lerin üzerine (tarifi aşağıda) bir parça İzmir tulumu ve fırınlanmış kabak koyun.

Kraker üstü ayva poşe & rokfor

AYVA POŞE TARİFİ

MALZEMELER

- 2 adet ayva
- 250 g şeker
- 800 g su
- 1 adet karanfil
- 1 adet yıldız anason
- 1 adet tarçın kabuğu

HAZIRLANIŞI

Ayvanın kabuklarını soyup, ikiye bölerek çekirdek yatağını çıkarın. Şerbeti hazırlamak için su, şeker ve baharatları kaynatın. Ayvanın çekirdeklerini ve kabuklarını da ekleyin. Kaynamaya başlayınca ayvaları atıp bir taşım kaynatın. Ocaktan alıp, 150 derecede ısıtılmış fırında 40 dakika pişirin.
Krakerlerin üzerine bir parça ayva poşe, bir parça rokfor peyniri ve ceviz koyarak servis edin.

Patatesli blini

MALZEMELER

- 450 g patates, haşlanmış
- 4 tatlı kaşığı krema
- 2 adet yumurta
- 1 yumurtanın sarısı
- 3 yemek kaşığı un

HAZIRLANIŞI

Haşlanmış patatesleri ezin. Unu ekleyip karıştırın. Kremayı ekleyip karıştırmaya devam edin. Arkasından yumurtaları birer birer karıştırarak ekleyin. En son tek yumurta sarısını da ekleyip çırpın.
Karışımı sıkma poşetiyle ya da bir kaşık yardımı ile küçük bezeler halinde hafif tereyağı sürülmüş kızgın tavaya dökerek önlü arkalı pişirin.
Üzerine ne koyarsanız koyun harika lezzetler yaratacağınız blini'leriniz hazır.

Gazpacho

MALZEMELER

- 1 kg domates, soyulmuş
- 1 adet salatalık, soyulmuş
- 2 adet kırmızı kapya biber, çekirdek yatağı çıkarılmış
- 1 adet jalapeno ya da acı biber
- 1/4 su bardağı sirke
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet sarımsak (isteğe bağlı)
- Tuz ve taze karabiber
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Üzeri için mozzarella küpleri

HAZIRLANIŞI

Domates, salatalık, kırmızı biber ve jalapeno biberi kabaca doğrayın. Tüm malzemeyi blender'da çekin. Buzdolabında soğutarak shot bardaklarında, üzerinde bir parça mozzarella peyniri ile servis edin.

Badem sütlü soğuk çorba

MALZEMELER

- 300 g badem
- 4 diş sarımsak
- 150 ml zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 200 g galeta unu
- Tuz, karabiber
- Üzeri için kuru ya da yaş incir dilimleri

HAZIRLANIŞI

Bademi 3 dakika kaynar suda haşlayın. Ateşin altını kapatın. Kabuklarını soyun. Üzerine 600 ml su ekleyip blender'da çekin. Diğer tüm malzemeyi ilave edip homojen bir kıvama gelinceye kadar blendarda karıştırın. Küçük bardaklara paylaştırıp üzerini incir dilimleri ile süsleyip soğuk olarak servis edin.

GERÇEK MALZEMELERLE ÖZEL LEZZETLER

Etiler'de hem bir kafe hem de sipariş üzerine hayalinizdeki tatları hazırlayan bir artizan lezzet dükkanı Minval.İst. Anadolu'nun genetiği ile oynanmamış buğdayı, doğal üretim yapan çiftliklerden gelen süt, yumurta, tereyağı, yöresel peynirler ile mevsiminden taze meyve-sebzeler, şef Zeynep Karahan'ın yönetimindeki mutfakta pastalara, çikolatalara, ekmeklere ve tartlara dönüşüyor. Siparişlerin kişiye özel hazırlandığını söyleyen Zeynep Karahan, "Bize üretim için birkaç gün vermeniz yeterli. Çünkü makinelerimiz, stoklarımız, kocaman bir fabrikamız yok. Katkı maddelerimiz, koruyucularımız, hazır karışımlarımız da... Zanaatkar yöntemlerle, hatırlayarak, keşfederek, paylaşarak yaptığımız özel bir üretim" diyor.

Siz sorun uzmanlar yanıtlasın

Sağlık konusunda aklınıza takılan ya da sormaya çekindiğiniz sorular mı var? Artık merak ettiğiniz cevaplara kolayca ulaşabileceksiniz...

Sorularınız için **bizesorun@formsante.com.tr** adresine e-posta gönderebilirsiniz.

Bacaklarım kaşınıyor

Birçok akşam, yatmadan önce bacaklarımda kaşıntı hissi oluşuyor. Bunun nedeni alerjik bir durum mu? Yoksa kan dolaşımıyla alakalı olabilir mi? Çünkü bacaklarımda kılcal damar varisleri de var.

İlknur A.

Bacaklarda kaşıntı olması ilk bakışta alerjik bir durum gibi algılanabiliyor. Ancak varis ve venöz yetmezlik gibi hastalıklarda da bacaklarda kaşıntı oluşuyor. Bunun nedeni, toplardamarlardaki kaçak nedeniyle kalbe dönemeyen kanın aşağılarda göllenme yapması... Örneğin; uzun süre ayakta kaldığınız bir günün sonunda bacaklarda ağrı, kramp, ayak tabanlarında yanma ile ayak bileğinde şişlik olabiliyor. Söz konusu belirtilerin görülmesi halinde kişinin mutlaka kalp-damar cerrahisi uzmanına muayene olarak, kaşıntı nedeninin araştırılması gerekiyor.

OP. DR. MUHAMMED FATİH YILMAZ - *Kalp-Damar Cerrahisi Uzmanı*

Fıtıklar geri mi döndü?

Boynumda üç fıtık vardı ve tedavi olarak sağlığıma kavuştum. 10 yıl hiçbir sorun yaşamadım. Fakat bir süredir sol kolumda geceleri uyutmayacak kadar şiddetli ağrılar yaşıyorum. İlk belirtiler de kolda hissizlik olduğundan, fıtıkların nüks ettiğini düşünmeye başladım. Böyle bir şey olabilir mi?

Hülya İ.

Boyun fıtıkları, özellikle cerrahi olarak tedavi edildiğinde tekrarlama şansları yok denecek kadar az. Bel fıtıklarında ise bu oran yüzde 5 civarında... Ancak medikal yöntem ya da fizik tedaviyle tedavi edilen fıtıklar, kişinin omurgasını doğru kullanmaması, yaşın ilerlemesi, omurga yapısının bozulması, aşırı kilo gibi sebeplerle ilerleyen aylarda ya da yıllarda tekrar sorun çıkarabiliyor. Bu aslında fıtığın tekrarlaması değil, yeniden bulgu vermesi anlamına geliyor. Böyle bir durumda hastanın kliniği, muayene bulguları ve radyoloji görüntülerine göre tedavi planı çıkarılması gerekiyor. Dolayısıyla bel ya da boyun fıtığı tanısı almış hastaların, kontrolü elden bırakmaması önem taşıyor.

OP. DR. KEREM BIKMAZ - *Nöroşirurji Uzmanı*

ELLE kızlarının büyülü dünyası. Takipte kalın, mahrum kalmayın…
FACEBOOK /ELLETurkey
TWITTER/ELLETurkey
Dünyada ve Türkiye'de ne oluyorsa, anında ve bütün temposuyla işte tam burada.
elle.com.tr
ELLE dünyası her gün fazlasıyla bu adreste
ELLE
her yerde!
GOOGLE+ /ELLETürkiye
Neleri seviyor, nelere gülüyoruz? Neleri seçiyor, nelere 'kırmızı kart' gösteriyoruz. Takip edin, keşfedin!
ELLE
APP Store & Google Play
ELLE Turkiye
ELLE
Tablet derginiz her ay zenginleştirilmiş içeriğiyle Apple Store'da ve Google Play'de
ELLE kızlarının bakış açısıyla en güzel fotoğrafların büyüsü burada birleşiyor!
INSTAGRAM/ELLETurkiye

KISA KISA

Ayşegül Uyanık Örnekal

DİLE KOLAY TAM 35 YIL!

Casio, yıl boyunca dünyanın pek çok noktasında düzenlediği G-Shock 35. yıl kutlamalarının finalini İstanbul'da gerçekleştirdi. Gülben Ergen, Ali Aksöz, Burcu Binici, Alican Aytekin, Nihat Odabaşı, Tuğba Melis Türk, Gürbey İleri, Burak Yörük, İlker-Aslı Kızmaz, Enis Arıkan, Batuhan Ekşi gibi birçok ünlü ismin katıldığı partide markanın gönüllü temsilcisi Abdullah İnal da performansıyla davetlileri eğlendirdi.

BU SÜTYENLER HAREKETE DUYARLI

Reebok, "Motion sense" teknolojisine sahip PureMoveBra ile kadınların vücuduna uymayan sütyenler nedeniyle spordan uzaklaşmasının önüne geçmeyi amaçlıyor. Harekete yanıt veren ve ikinci ten hissi yaratan bu sütyen, kadınların rahatlıkla spor yapmasına olanak sağlarken, kişiye özel kontrol ve destek de sunuyor. Yüksek enerjili antrenmanlarda bile göğüs bölgesinde gerginlik hissi vermeyen ürün; tek katlı kumaşı, dikişsiz kenarları ve döküm kuplarıyla sürtünmeyi en aza indiriyor.

CİLDİNİZE ÖZENLİ BAKIM

Neutrogena Hydro Boost Micellar Water, hyalüronik asit içeriği ile cildin nemini arttırırken, inatçı makyajı ve suya dayanıklı maskarayı ovalamaya gerek kalmadan çıkarmaya yardımcı oluyor. Ürün cildi kir ve yağdan arındırırken, nem dengesini sağlıyor. Cildi kurutmadan temizlemeyi amaçlayan ürün, gözenekleri tıkamadığı gibi hassas ciltlerde de rahatlıkla kullanılabiliyor.

YENİ YIL SÜRPRİZİ

Yılbaşında sevdiklerinize ne almayı düşünüyorsunuz? Hem kadınlar hem de erkekler için Tous Oh! The Origin'in kofreleri iyi birer alternatif olabilir. Kofreler; kadınlar için misk içerikli 100 ml parfüm, 100 ml body lotion ile 4,5 ml'lik minyatürden; erkekler içinse odunsu yasemin kokulu 100 ml parfüm, 100 ml after shave ile 100 ml'lik duş jelinden oluşuyor.

EN ÖZEL GÜNLERİNİZİN DOĞAL DESTEKÇİSİ

Molped yeni ürünü Pure&Soft ile kadınların özel günlerinde onlara rahatlık sunmayı amaçlıyor. Boya, paraben, klor ve naylon içermeyen pedin normal, uzun ve gece olmak üzere üç farklı çeşidi bulunuyor.

KIŞ COŞKUSU BAŞLASIN!

Tchibo, bu yıl da kışa özel ürünlerini müşterileriyle buluşturmaya devam ediyor. Dilerseniz hediye edebileceğiniz, dilerseniz dekoratif amaçlı kullanabileceğiniz ürünler arasında hediye kutularından tabak setlerine, kahve aşkı temalı ürünlerden Star Wars temalı kıyafetlere, dekoratif çelenklere kadar farklı seçenekler yer alıyor.

2019'DA DA SİZİNLE...

Uz. Dyt. Dilara Koçak'ın ilk kez 12 yıl önce hazırladığı ve Türkiye'deki ilk tematik ajandalardan biri olan "İyi Yaşam Günlüğü"; 2019'da da yıl boyu size rehberlik etmeyi, 13 farklı konuda daha fazla bilgi sahibi olarak, iyi yaşam amacınıza ulaşmanıza yardımcı olmayı hedefliyor. Her güne farklı motivasyon cümleleri içeren günlük; gün içinde yiyecek, egzersiz ve duygusal durum kaydınızı tutmanızı da sağlıyor. "İyi Yaşam Günlüğü", alternatif bir yeni yıl hediyesi olarak da öne çıkıyor.

BİR VİTAMİNDEN FAZLASI

İnsan vücudu için hayati öneme sahip D vitaminin eksikliği; kemiklerin güçlü kalabilmesinden dişlerin korunmasına, sindirim sisteminden uyku bozukluklarına kadar pek çok alanda olumsuz etki yaratıyor. Voonka Vitamin D takviyesi ise kalsiyumun ve fosforun normal emilimine destek olarak, kas ve kemiklerin korunmasına katkıda bulunmayı amaçlıyor. Ayrıca bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunu destekleyerek, vücut direncinin artmasına da yardımcı oluyor.

NB ESTETİK

ESTETİK VE PLASTİK
CERRAHİ UZMANI
OP.DR.NEBİL BOZDOĞAN

İletişim: +90 312 426 3760
+90 312 466 0483

Adres: Tunalı Hilmi Cd.
No:70/26 Kat:5
Kavaklıdere/ANKARA

Bu ay

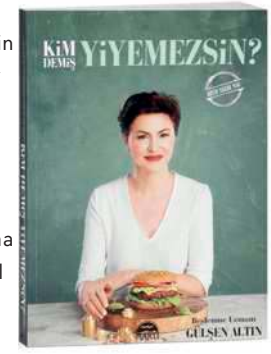
NE OKUMALI, NE İZLEMELİ, NE DİNLEMELİ?

ŞAMPİYON *AY YAPIM & MED*

Başrollerini Ekin Koç, Farah Zeynep Abdullah ve Fikret Kuşkan'ın paylaştığı, senaryosunu Ahmet Katıksız ve Serkan Yörük'ün kaleme aldığı, yönetmenliğini ise Ahmet Katıksız'ın üstlendiği "Şampiyon", efsane yarış atı Bold Pilot'ı ve onun bir araya getirdiği jokey Halis Karataş ile Begüm Atman arasındaki ölümsüz aşkın gerçek hikayesini beyazperdeye taşıyor. Fragmanın süresi, Bold Pilot'ın halen kırılamayan 2:26:22'lik Gazi Koşusu rekoruna gönderme yapan film, 7 Aralık'ta vizyondaki yerini alıyor.

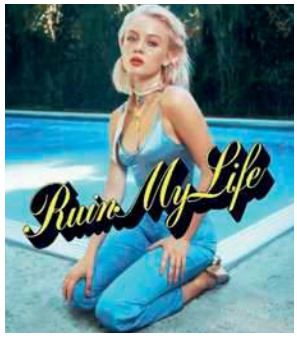
KİM DEMİŞ YİYEMEZSİN? - *MARTI YAYINLARI*

↬ Beslenme Uzmanı Gülşen Altın'ın insülin direnci, tiroit ve menopoz sürecindekiler için yaptığı 10 yıllık araştırmalar sırasında ortaya çıkan ve özenli denemeler sonucu kaleme alınarak yayınlanan kitabı, başta bu şikayetleri yaşayanların hayatlarını daha kaliteli hale getiren bilimsel notlarıyla okuyucularla buluşuyor.



100 YILLIK YAŞAM İÇİN 50 ÖNERİ - *HÜRRİYET KİTAP*

↬ Prof. Dr. Murat Aksoy, insanoğlu için bir hayal olan 100 yaşını görmenin artık bir hayalin ötesine taşındığını gösteriyor. Prof. Dr. Aksoy'un uzun süren titiz bir çalışma sonrası baskıya giren kitabı "100 Yıllık Yaşam İçin 50 Öneri", bütünsel bir sağlık anlayışıyla yaşamın her adımında insanın ömrünü uzatan değerlere yer veriyor.

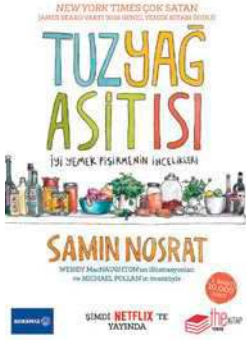


RUIN MY LIFE - *EPIC RECORDS*

↬ Zara Larsson'ın dinamik vokalleri ile hayat bulan "Ruin My Life", akılda kalıcı melodileri ve hipnotik nakaratı ile dinleyiciyi dansa davet ediyor. "Ruin My Life" dünyaca ünlü sanatçı için yeni bir dönemin başlangıcını temsil etmekle birlikte, 2019'da yayınlanacak ikinci albümünden paylaşılan ilk single özelliğini taşıyor.

TUZ, YAĞ, ASİT, ISI - *THE KİTAP YAYINLARI*

↬ Herhangi bir malzemeyle, herhangi bir yerde, herhangi bir zamanda tarife ihtiyaç duymadan leziz yemekler pişirmenin mümkün olduğunu biliyor muydunuz? Samin Nosrat'ı bir anda dünyanın en bilinen şeflerinden biri haline getiren kitap, sıradan tarifler veren bir yemek kitabı olmanın ötesine geçiyor ve iyi yemek pişirmenin inceliklerini açığa çıkarıyor.



GENLERİNİZ KADERİNİZ DEĞİLDİR - *LİBROS KİTAP*

↬ Kitap; günü kurtarmak gibi geçici yükselişler yerine, sağlıklı ve iyi hissetme halini yaşamının geneline yaymak isteyenlere sesleniyor. Yazar Ebru Şinik, insanı beden, zihin ve ruh olarak bir bütün halinde ele alan Ayurvedik Yaşam'ın basit, maliyetsiz ve çok efor gerektirmeyen günlük rutinleriyle yaşam kalitesinin yükseltilebileceği gerçeğinden yola çıkıyor.

Günün Her Saati
RADYO D
Saati
WHISKY
have a mix-tape for you
RETRO
RADYO
104

MUTFAĞINIZIN
ZENGİNLİĞİ
California
Cevizi
California
WALNUTS
CaliforniaWalnut.com.tr
/CaliforniaCevizi
/CaliforniaCeviz
0538 600 5401 #Diyetisyenesorun